नो बैग डे

संभावनाओं का शनिवार

शिक्षक निर्देशिका

2026-27

कक्षा 1 से 5

अंकुर
कक्षा 1 से 2

प्रवेश
कक्षा 3 से 5

नई सोच - नई दिशा - बेहतर शिक्षा - उज्ज्वल भविष्य

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

मुख्य संरक्षक

श्री मदन दिलावर

माननीय मंत्री, विद्यालय एवं संस्कृत शिक्षा विभाग

एवं पंचायती राज विभाग, राजस्थान साकार, जयपुर

संरक्षक

श्री राजेश यादव

अतिरिक्त मुख्य सचिव, स्कूल शिक्षा, भाषा एवं पुस्तकालय विभाग एवं

पंचायती राज (प्रारंभिक शिक्षा) संकृत शिक्षा विभाग राजस्थान, जयपुर

डॉ. रश्मि शर्मा (IAS)

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री ललित कुमार

निदेशक, प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा

राजस्थान, बीकानेर

मुख्य मार्गदर्शक

श्रीमती श्वेता फगेड़िया (RAS)

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

उदयपुर

श्री अशोक कुमार मीना (RAS)

अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्रीमती सुनिता यादव (RAS)

उपायुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

मार्गदर्शक एवं प्रभारी

श्री पीयूष कुमार जैन

उपनिदेशक

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान

एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

डॉ. नवनीत शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान

एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

श्री जयदयाल गोयल

उपनिदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्,

जयपुर

समन्वयक

श्रीमती वंदना त्रिवेदी

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री अनिल कुमार दादरवाल

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

विकास समूह -

1. श्री छत्रपाल सिंह चारण, व्याख्याता, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय साईं, शेरगढ़, जोधपुर
2. डॉ.नौरत्न शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय झरना, मौजमाबाद, जयपुर
3. श्री विक्रम सिंह झाला, वरिष्ठ अध्यापक, MGGS कुराबड़, उदयपुर
4. श्री दीपक शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय हियलिया, भिनाय, अजमेर
5. श्री जागृतसिंह परमार, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय टिम्बा, गामड़ी, बांसवाड़ा
6. श्री दीक्षित दवे, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बिछावाड़ा, बांसवाड़ा
7. श्री रोहित पाटीदार, अध्यापक लेवल–1, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय मैयावत, बांसवाड़ा
8. श्री चंद्रशेखर दुबे, शिक्षा सलाहकार, यूनिसेफ
9. डॉ. श्रुति चित्तौड़ा, प्रतिनिधि, अंतरंग फाउंडेशन

भाषाई परिष्कार समूह

1. डॉ. योगेंद्र कुमार श्रीमाली, एसोसिएट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
2. श्रीमती रश्मि शर्मा, प्रधानाचार्य, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गुंपड़ी, वल्लभनगर, उदयपुर
3. डॉ. शशिबाला, असिस्टेंट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
4. श्रीमती प्रीति कुमारी श्रीमाली, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय विजयबावड़ी, गोगुंदा, उदयपुर

सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

प्राक्कथन

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना ही नहीं अपितु विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना, उनमें मानवीय, संवैधानिक एवं नैतिक मूल्यों का संवर्धन करना तथा उन्हें भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम, सृजनशील एवं उत्तरदायी नागरिक के रूप में विकसित करना भी है। इसी व्यापक दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में राजस्थान सरकार द्वारा प्रारम्भ किया गया 'नो बैग डे' कार्यक्रम एक अभिनव एवं दूरदर्शी पहल है। वर्ष 2020 से संचालित यह कार्यक्रम विद्यार्थियों को नियमित शैक्षणिक दिनचर्या, पाठ्यक्रमीय दबाव एवं परीक्षा-जनित तनाव से कुछ समय के लिए मुक्त कर उन्हें आनंददायी, अनुभवात्मक, गतिविधि-आधारित एवं जीवनोपयोगी अधिगम के अवसर उपलब्ध कराने का प्रभावी माध्यम बना है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में ऐसी शिक्षण व्यवस्था की परिकल्पना की गई है जिसमें सीखना केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित न रहकर अनुभव, अन्वेषण, संवाद, सृजनात्मकता तथा स्थानीय परिवेश से जुड़ाव के माध्यम से जीवनोपयोगी बनाया जाए। इसी भावना के अनुरूप 'नो बैग डे' कार्यक्रम विद्यार्थियों को कक्षा-कक्ष की सीमाओं से बाहर निकलकर विविध गतिविधियों, स्थानीय संसाधनों, कला, संस्कृति, खेल, सामुदायिक सहभागिता, पर्यावरणीय चेतना, व्यावसायिक अभिमुखता तथा जीवन-कौशल आधारित अनुभवों के माध्यम से सीखने का अवसर प्रदान करता है। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, सहयोग, संवाद-कौशल, समस्या-समाधान, सृजनात्मक चिंतन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे गुणों के विकास में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए यह 'नो बैग डे' निर्देशिका तैयार की गई है। इसमें विभिन्न आयु एवं अधिगम स्तरों के अनुरूप ऐसी गतिविधियों का समावेश किया गया है जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, स्थानीय संदर्भों से जुड़ाव, रचनात्मक अभिव्यक्ति तथा आनंददायी अधिगम को प्रोत्साहित करती हैं। प्रत्येक गतिविधि के उद्देश्य, अपेक्षित अधिगम प्रतिफल, आवश्यक सामग्री तथा संचालन संबंधी निर्देशों को सरल एवं व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत किया गया है, ताकि शिक्षक विद्यालय की परिस्थितियों एवं विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुरूप इनका प्रभावी क्रियान्वयन कर सकें।

विद्यालय केवल ज्ञानार्जन का केंद्र नहीं अपितु संस्कार, संवेदनशीलता, रचनात्मकता, सहयोग तथा जीवन-कौशल के विकास का सशक्त माध्यम भी है। 'नो बैग डे' कार्यक्रम इसी अवधारणा को साकार करते हुए विद्यार्थियों को सीखने की ऐसी प्रक्रिया से जोड़ता है जिसमें आनंद, सहभागिता, अनुभव एवं नवाचार का समन्वय हो। विश्वास है कि यह निर्देर्शिका शिक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी तथा विद्यालयों में समावेशी, प्रेरणादायी, गतिविधि-आधारित एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षण वातावरण के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

शिक्षा एक सतत विकसित होने वाली प्रक्रिया है। समय, परिस्थितियों, विद्यार्थियों की आवश्यकताओं तथा शैक्षिक नवाचारों के अनुरूप इस निर्देर्शिका का निरंतर परिमार्जन एवं अद्यतन किया जाता रहेगा, ताकि यह सदैव प्रासंगिक, उपयोगी एवं प्रभावी बनी रहे। इस दिशा में प्रदेश के सभी शिक्षकों, शिक्षाविदों तथा शिक्षा से जुड़े सभी हितधारकों के रचनात्मक सुझाव, अनुभव एवं नवाचार सादर आमंत्रित हैं। आपके बहुमूल्य सुझाव इस निर्देर्शिका को और अधिक समृद्ध, व्यवहारिक तथा विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देंगे।

श्रीमती श्वेता फगेड़िया

निदेशक

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

उदयपुर

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
1	11 जुलाई 2026	मध्याह्न पूर्व	'रंग भरो, एक पेड़-माँ के नाम' (कक्षा 1-5)	7
		मध्याह्न पश्चात	क्या कहता है हमारा शरीर (कक्षा 1-5) 'कहानी वाचन और चित्र निर्माण' (कक्षा 1-2), जंगल की कहानी (कक्षा 3-5)	9
	25 जुलाई 2026	मध्याह्न पूर्व	'खिलौनों की दुनिया' (कक्षा 1-5) मेरा स्वच्छ विद्यालय–मेरा गौरव (कक्षा 1-5)	12
		मध्याह्न पश्चात	'कबाड़ से जुगाड़' (कक्षा 1-2) , 'बीजों की पहचान' (कक्षा 3-5) ज्ञान का खजाना (कक्षा 1-5)	14
2	08 अगस्त 2026	मध्याह्न पूर्व	'पहचानो कौन ? (पशु-पक्षी)' (कक्षा 1-2) 'चित्र बनाओ-रंग भरो (पशु-पक्षी)' (कक्षा 3-5) 'सड़क सुरक्षा' (कक्षा 1-5)	17
		मध्याह्न पश्चात	चित्रों से सीखें-अच्छा और बुरा व्यवहार, (कक्षा 1-5) , 'सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श', (कक्षा 1-2) 'फीलिंग गेम' (कक्षा 3-5)	20
	22 अगस्त 2026	मध्याह्न पूर्व	चित्र बनाओं रंग भरों (कक्षा 1-5), भोजन में सजगता (कक्षा 1-5)	23
		मध्याह्न पश्चात	'पेड़ के विभिन्न भाग' (कक्षा 1-2) पेड़ के विभिन्न भाग (अभिनय) (कक्षा 3-5) चुटकी-ताली (आओ संख्याओं को जानें), (कक्षा 1-5)	24
3	12 सितम्बर 2026	मध्याह्न पूर्व	'तंबाकू सेवन के दुष्प्रभाव ' (कक्षा 1-5) , स्टेज फ्राइट (मंच भय) को दूर करना,(कक्षा 1-5)	27
		मध्याह्न पश्चात	'थम्ब अप - थम्ब डाउन' (कक्षा 1-2), न्यूज चार्ट बनाना (कक्षा 3-5) कितने अलग ? कितने एक जैसे हम (कक्षा 1-5)	29
	26 सितम्बर 2026	मध्याह्न पूर्व	'Teacher Says..........' (कक्षा 1-5), आवश्यकताएँ और भावनाएँ (1-5)	31
		मध्याह्न पश्चात	'Brush, brush, brush' , (कक्षा 1-2), मैं कौन हूँ? (कक्षा 3-5), खोज हमारी भावनाओं की (कक्षा 1-5)	33
4	10 अक्टूबर 2026	मध्याह्न पूर्व	हमारा पहनावा-हमारी पहचान (कक्षा 1-5), सुन सुन सुन, (कक्षा 1-5)	36
		मध्याह्न पश्चात	'तैरेगा या डूबेगा' (कक्षा 1-5), 'जादुई शब्द -धन्यवाद (कक्षा 1-5)	38
	24 अक्टूबर 2026	मध्याह्न पूर्व	'दर्पण' (अभिनय) (कक्षा 1-5), दुनिया आज मेरे घर आई (कक्षा 1-5)	40
		मध्याह्न पश्चात	कहानी निर्माण, (कक्षा 1-5) आओं ध्वनियाँ पहचानें (कक्षा 1-2), 'लंबाई - चौड़ाई का अनुमान लगाना' (कक्षा 3-5)	42
5	14 नवंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	अन्दर और बाहर (In and Out), (कक्षा 1-5) , 'बत्ती गुल' (कक्षा 1-5)	45
		मध्याह्न पश्चात	सस्वर वाचन (गिलहरियों का बीज) (कक्षा 1-2), कविता पट्टी (कक्षा 3-5), 'खजाने की खोज' (कक्षा 1-5)	47

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
	28 नवंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	'वर्ड इन द बॉक्स' (कक्षा 1-5), सस्वर वाचन (अम्माची की खोज अनोखी)' (कक्षा 1-5),	50
		मध्याह्न पश्चात	जल संरक्षण एवं पेड़ (कक्षा 1-5), यादों का झरोखा (कक्षा 1-5)	53
6	12 दिसंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	कहानी वीरांगनाओं की, (कक्षा 1-2), 'गाथा वीरों की (रोल प्ले)', (कक्षा 3-5) साथी बनो सहायता करो, (कक्षा 1-5)	54
		मध्याह्न पश्चात	छुओ और पहचानों, (कक्षा 1-2) सस्वर वाचन (लाइटनिंग), (कक्षा 3-5) 'डिब्बा पास '(कक्षा 1-5)	57
	26 दिसंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	यातायात संकेत (कक्षा 1-5), 'क्षमा करना और माँगना' (कक्षा 1-5)	60
		मध्याह्न पश्चात	पापा मेरे थानेदार (कक्षा 1-5), हम सब हैं खिलाड़ी, (कक्षा 1-5)	62
	23 जनवरी 2026	मध्याह्न पूर्व	'मकर संक्रांति (त्योहार का वैज्ञानिक आधार मकर राशि)', (कक्षा 1-5) 'खुशी की पोटली', (कक्षा 1-5)'	64
		मध्याह्न पश्चात	'कविता बेल',(कक्षा 1-2), 'मेरी मुट्ठी में क्या है ?', (कक्षा 3-5), रूमाल झपट्टा' (कक्षा 1-5),	67
	27 फरवरी 2026	मध्याह्न पूर्व	'संख्या पहचानें (कक्षा 1-5)', 'दयालुता का पेड़' (कक्षा 1-5),	70
		मध्याह्न पश्चात	कहानी पठन एवं खेल (पहलवान जी का खेल)' (कक्षा 1-5), 'कृतज्ञता का लूडो', (कक्षा 1-5)	72
9	13 मार्च 2026	मध्याह्न पूर्व	'नाम ढूँढो' (कक्षा 1-5), 'पेपर कप और धागे से टेलीफोन बनाना' (कक्षा 1-5)	74
		मध्याह्न पश्चात	'गायन प्रतियोगिता (लोक गीत)' (कक्षा 1-2), 'नृत्य प्रतियोगिता (लोक नृत्य)' (कक्षा 3-5), 'जादुई चिट्ठी', (कक्षा 1-5)	76

जुलाई 2026

11 जुलाई 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम : रंग भरो **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में उंगलियों की पकड़ एवं नियंत्रण को सुदृढ़ करना।
- विद्यार्थियों को अपनी कल्पनाशीलता एवं रचनात्मकता को कागज़ पर अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करना।

आवश्यक सामग्री-

- विभिन्न कठिनाई स्तर के प्रिंटेड आउटलाइन चित्र (जैसे- आम, गेंद, पेड़, घर, पशु-पक्षी, विद्यालय, प्रकृति आदि)।
- सादे (कोरे) सफेद कागज़।
- मोम रंग, पेंसिल रंग अथवा स्केच पेन।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- गतिविधि से पूर्व विभिन्न प्रकार के चित्रों एवं आवश्यक सामग्री की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों की रुचि, अधिगम स्तर एवं क्षमता का अवलोकन करते हुए उन्हें उपयुक्त कार्य प्रदान करें।
- आवश्यकता होने पर एक ही कक्षा के विभिन्न विद्यार्थियों को उनकी सीखने की गति एवं दक्षता के अनुसार अलग-अलग प्रकार के कार्य दिए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को अपनी कल्पना एवं अभिव्यक्ति के अनुसार रंगों का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ रंगों, चित्रकला एवं प्रकृति में दिखाई देने वाले विभिन्न रंगों पर संक्षिप्त संवाद करेंगे।
- इसके पश्चात् विद्यार्थियों को उनकी अधिगम आवश्यकताओं के अनुसार उपयुक्त कार्य उपलब्ध कराएँ जाएँगे ।
- जिन विद्यार्थियों को रंग भरने के प्रारम्भिक अभ्यास की आवश्यकता हो, उन्हें सरल आउटलाइन वाले चित्र , और जिन विद्यार्थियों में स्वतंत्र रूप से चित्र बनाने एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति की क्षमता हैं ,उन्हें अपनी कल्पना से चित्र बनाकर उसमें रंग भरने को दिए जाएँगे।
- गतिविधि के दौरान शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी का अवलोकन करते हुए आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन एवं उत्साहवर्धन करेंगे।
- गतिविधि पूर्ण होने पर इच्छुक विद्यार्थियों को अपने चित्र का संक्षिप्त परिचय देने का अवसर दिया जाएगा।
- सभी विद्यार्थियों के चित्रों को कक्षा-कक्ष की दीवार अथवा डिस्प्ले बोर्ड पर प्रदर्शित किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी अपनी क्षमता के अनुरूप रंगों का प्रयोग करते हुए उंगलियों की पकड़ एवं नियंत्रण में सुधार कर सकेंगे।
- विद्यार्थी रंगों के उपयुक्त संयोजन का प्रयोग करते हुए अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन कर सकेंगे।
- विद्यार्थी चित्रों के माध्यम से अपने विचारों एवं भावनाओं को अभिव्यक्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थियों में सौंदर्यबोध, आत्मविश्वास एवं सृजनात्मक अभिव्यक्ति का विकास होगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि :– एक पेड़ – माँ के नाम **अवधि :– 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में पेड़-पौधों के प्रति प्रेम, संवेदनशीलता एवं जिम्मेदारी की भावना विकसित करना।
- प्रकृति एवं पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व को अनुभवात्मक रूप से समझने के अवसर प्रदान करना।
- पौधों की देखभाल से संबंधित सरल व्यवहारों को प्रोत्साहित करना।
- अवलोकन, अभिव्यक्ति एवं सहभागिता के माध्यम से सीखने को बढ़ावा देना।

आवश्यक सामग्री –

- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पौधे, मिट्टी, पानी, पुनः उपयोग योग्य गमला/प्लास्टिक की बोतल/डिब्बा, नाम-पट्टी बनाने हेतु बेकार गत्ता या कार्ड, रंगीन पेंसिल/स्केच पेन तथा अन्य स्थानीय एवं पुनः उपयोग योग्य सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- गतिविधि का प्रारम्भ पेड़-पौधों के महत्त्व पर सरल एवं रोचक संवाद, कविता, गीत अथवा चित्रों के माध्यम से करें।
- विद्यार्थियों को पौधे को ध्यान से देखने, छूने तथा उसके बारे में अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यालय में उपलब्ध संसाधनों एवं स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार पौधारोपण अथवा पौधे की देखभाल से संबंधित कार्य निर्धारित करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी की सक्रिय एवं समावेशी सहभागिता सुनिश्चित करें तथा पौधों की नियमित देखभाल के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि के चरण –

- विद्यार्थियों से बातचीत करें कि पेड़-पौधे हमारे लिए क्यों आवश्यक हैं तथा वे हमें क्या-क्या प्रदान करते हैं।
- विद्यार्थियों के साथ मिलकर विद्यालय परिसर, बगीचे अथवा गमले में एक पौधा लगाएँ या पहले से लगे पौधे को अपनाकर उसकी देखभाल करें।
- विद्यार्थियों से पौधे का अवलोकन कर उसके रंग, पत्तियों, आकार या अन्य विशेषताओं के बारे में अपनी बात कहने के लिए प्रेरित करें।
- पुनः उपयोग योग्य सामग्री से पौधे के लिए एक छोटी नाम-पट्टी तैयार कर उस पर माँ का नाम लिखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों की रुचि एवं अधिगम स्तर के अनुसार विविध गतिविधियाँ कराई जा सकती हैं।

सीखने के प्रतिफल –

विद्यार्थी—

- पेड़-पौधों के महत्त्व को अपने अनुभवों के आधार पर समझने का प्रयास करते हैं।
- पौधारोपण एवं पौधों की देखभाल से संबंधित सरल गतिविधियों में सहभागिता करते हैं।

- अपने अधिगम स्तर के अनुसार पौधों का अवलोकन कर मौखिक, चित्रात्मक अथवा अन्य उपयुक्त माध्यम से अभिव्यक्ति करते हैं।
- प्रकृति एवं पर्यावरण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण तथा जिम्मेदारी की भावना विकसित करते हैं।
- सहयोगपूर्वक कार्य करने एवं स्थानीय संसाधनों के संरक्षण के प्रति जागरूकता प्रदर्शित करते हैं।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि :– क्या कहता है हमारा शरीर ? **अवधि : –60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों को अपने शरीर के विभिन्न अंगों एवं उनके कार्यों से परिचित कराना।
- शरीर के संकेतों (भूख, प्यास, थकान, दर्द, खुशी आदि) को पहचानने की समझ विकसित करना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों के प्रति जागरूक करना।
- अवलोकन, मौखिक अभिव्यक्ति एवं सहभागिता को प्रोत्साहित करना।

आवश्यक सामग्री –

- शरीर के अंगों का चित्र/चार्ट, दर्पण (यदि उपलब्ध हो), भाव-चित्र (खुश, उदास, थका हुआ आदि), पुनः उपयोग योग्य फ्लैश कार्ड, रंगीन पेंसिल तथा अन्य स्थानीय एवं कम लागत वाली सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- गतिविधि का प्रारम्भ विद्यार्थियों से उनके शरीर के अंगों एवं दैनिक अनुभवों पर सरल बातचीत से करें।
- विद्यार्थियों को अपने शरीर के संकेतों को समझने के लिए प्रेरित करें, जैसे—भूख लगने पर क्या महसूस होता है, प्यास लगने पर क्या करना चाहिए, थकान होने पर क्या करना चाहिए।
- विद्यार्थियों की रुचि, अधिगम स्तर, क्षमता एवं विकासात्मक आवश्यकताओं के अनुसार गतिविधियों का चयन करें। आवश्यकता होने पर कुछ विद्यार्थियों को संकेत पहचानने एवं अंगों के नाम बताने जैसे सरल कार्य तथा अन्य विद्यार्थियों को कारण बताने, अनुभव साझा करने या भूमिका-अभिनय जैसे अपेक्षाकृत विस्तृत कार्य दिए जा सकते हैं।
- सभी विद्यार्थियों की सक्रिय एवं समावेशी सहभागिता सुनिश्चित करें।

गतिविधि के चरण –

- विद्यार्थियों से शरीर के प्रमुख अंगों के नाम बुलवाएँ तथा उनके सरल कार्यों पर चर्चा करें।
- विभिन्न परिस्थितियाँ बताकर पूछें—यदि प्यास लगे तो शरीर क्या कहता है ? यदि नींद आए तो क्या करना चाहिए ? यदि चोट लगे तो क्या करना चाहिए ?
- विद्यार्थी हाव-भाव, अभिनय या मौखिक उत्तर के माध्यम से अपने विचार व्यक्त करें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित भोजन, पर्याप्त पानी पीने, व्यायाम और विश्राम के महत्त्व पर संक्षिप्त चर्चा करें।
- विद्यार्थियों की रुचि एवं अधिगम स्तर के अनुसार विविध कार्य कराए जा सकते हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- शरीर के प्रमुख अंगों की पहचान कर सकेंगे तथा उनके प्रमुख कार्यों के बारे में बता सकेंगे।
- शरीर के सामान्य संकेतों, जैसे—भूख, प्यास, थकान एवं दर्द को पहचान सकेंगे तथा उनके अनुसार उचित व्यवहार कर सकेंगे।
- व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों का पालन कर सकेंगे।
- अपने अधिगम स्तर के अनुसार मौखिक, चित्रात्मक अथवा अभिनय के माध्यम से अपने विचार व्यक्त कर सकेंगे।
- स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन, पर्याप्त पानी, व्यायाम एवं विश्राम के महत्त्व को समझ सकेंगे तथा दैनिक जीवन में अपनाने का प्रयास कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

गतिविधि का नाम - कहानी वाचन और चित्र निर्माण **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने की क्षमता एवं रचनात्मकता का विकास करना।
- विद्यार्थियों में गतिविधि के माध्यम से पुस्तकों से जुड़ाव बढ़ाना।

सहायक सामग्री - चित्र कहानी, पुस्तक, पेंसिल, पेपर, रंग आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम कहानी का वाचन कर कहानी का भावार्थ विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करें।
- शिक्षक स्वयं पेड़-पौधों एवं पक्षियों का चित्र बनाकर विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि के चरण -

- सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर शिक्षक पुस्तकालय से किसी एक कहानी की पुस्तक को चित्रों एवं हाव-भाव के साथ सुनाएगा।
- शिक्षक कहानी सुनाने के बाद बातचीत के माध्यम से सभी विद्यार्थियों के निजी अनुभवों को कहानी की घटनाओं से जोड़ेगा।
- इसके बाद शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को पुस्तकालय से एक चित्रात्मक कहानी की पुस्तक देकर उन्हें उस पुस्तक से अपनी पसंद का कोई भी एक चित्र बनाने का निर्देश देगा।
- गतिविधि के अंत में सभी विद्यार्थी अपने द्वारा बनाए गए चित्र के बारे में कक्षा में बताएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने की क्षमता एवं रचनात्मकता का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में पुस्तकों के प्रति जुड़ाव बढ़ सकेगा।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - जंगल की कहानी **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने की क्षमता एवं रचनात्मक विकास करना।
- विद्यार्थियों का पुस्तकों से जुड़ाव बढ़ाना।

सहायक सामग्री - जंगली जानवरों के मुखौटे,कुछ पेपर, रंग एवं कैंची आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम कहानी का वाचन कर कहानी का भावार्थ विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करे तथा विभिन्न जानवरों के मुखौटे भी बनाकर रखें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक एवं विद्यार्थी मिलकर अलग-अलग जानवरों जैसे - शेर, खरगोश, बंदर, भालू तथा कुछ अन्य जानवरों के मुखौटे तैयार करेंगे। (यह मुखौटे ABL-Kit में भी उपलब्ध हैं।)
- शिक्षक विद्यार्थियों को जंगली जानवरों के मुखौटे पहनाकर अभिनय करवाएँगे।

कहानी - जंगल का राजा शेर सभी जानवरों की सभा बुलाता है और कहता है कि रामू खरगोश के बच्चे दो दिन से लापता हैं। शेर सभी जानवरों को मिलकर लापता बच्चो की तलाश करने के लिए कहता है। जानवर जंगल में चारो तरफ बच्चों की तलाश करते है। कालू कौए को बच्चे मिल जाते हैं। भूख प्यास के मारे उनका बुरा हाल था। हिरण बच्चों को घास खिलाता है और पानी पिलाता है। रामू खरगोश अपने बच्चों को देखकर खुश हो जाता है और सभी जंगलवासियों को धन्यवाद देता है।

शिक्षक प्रश्न - उत्तर द्वारा गतिविधि को आगे बढ़ाएगा ।

a. जंगल के कौन-कौन से जानवरों एवं पक्षियों ने खरगोश के बच्चों को खोजा होगा ?

b. यदि सभी जानवर एवं पक्षी खरगोश के बच्चों को नहीं खोजते तो क्या हो सकता था ?

c. सहभागिता के साथ काम करने के क्या -क्या लाभ हैं ?

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने के कौशल का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में पुस्तकों के प्रति जुड़ाव बढ़ने से पढ़ने में रुचि का विकास हो सकेगा।

25 जुलाई 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - खिलौनों की दुनिया **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में मिट्टी और अनुपयोगी सामग्री (कागज़ की लुगदी/कबाड़) से खिलौने बनाने के कौशल का विकास करना।
- विद्यार्थियों की रचनात्मकता (Creativity) और उंगलियों की पकड़ व नियंत्रण को सुदृढ़ करना।
- विद्यार्थियों को पर्यावरण के अनुकूल (Eco-friendly) सामग्री के उपयोग के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री -

- रिमोट से चलने वाले खिलौनें (यदि उपलब्ध हो तो), रिमोट, कृत्रिम बुद्धिमत्ता वाले उपकरण के चित्र, कागज, पेंसिल, रबर, रंग इत्यादि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक रिमोट से चलने वाले खिलौनें (यदि उपलब्ध हो तो), रिमोट, कृत्रिम बुद्धिमत्ता वाले उपकरण के चित्र का संकलन कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित उपकरणों के चित्र, वीडियो, रिमोट से चलने वाले खिलौने (यदि उपलब्ध हो तो) इत्यादि दिखाते हुए चर्चा करेंगे।
- जैसे - आपने इनको कहाँ देखा हैं ?
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों को कागज, पेंसिल, रबर, रंग इत्यादि सामग्री प्रदान करें तथा विद्यार्थी को चित्र दिखाते हुए वैसे ही चित्र बनवाएँगे।
- विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए चित्रों को कक्षा-कक्ष में प्रदर्शित करवाया जाएगा ।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक चित्रों के माध्यम से विद्यार्थियों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर आधारित वस्तुओं के बारे में जानकारी प्रदान करेंगें।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता वाले खिलौनों के बारे में समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में दैनिक जीवन में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की उपयोगिता को समझने का कौशल विकसित हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – **मेरा स्वच्छ विद्यालय – मेरा गौरव** **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता विकसित करना, विद्यालय को स्वच्छ रखने की आदत को बढ़ावा देना तथा सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- कचरा पात्र (Dustbin)।
- सफेद कागज़, पेंसिल, रंग (पोस्टर बनाने हेतु)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व विद्यालय परिसर का अवलोकन कर लें तथा आवश्यक सामग्री की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु एवं क्षमता को ध्यान में रखते हुए उन्हें उपयुक्त कार्य सौंपें। आवश्यकता होने पर एक ही कक्षा के विद्यार्थियों को भी अलग-अलग स्तर के कार्य दिए जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ स्वच्छता के महत्त्व और स्वच्छ विद्यालय में उनके योगदान पर सरल भाषा में संक्षिप्त चर्चा करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को विद्यालय परिसर का भ्रमण करवाएंगे और ध्यान दिलाएंगे कि कौन-से स्थान साफ हैं और कहाँ सफाई की आवश्यकता है।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों की आयु अनुसार उनके कार्य निर्धारित करेंगे।

उदाहरणार्थ—

- छोटे विद्यार्थियों को मैदान या कक्षा-कक्ष में पड़े कागज़ के टुकड़े, सूखे पत्ते या रैपर एकत्र कर कूड़ेदान में डालने का कार्य
- बड़ो को स्वच्छता पर जागरूकता पोस्टर बनाने तथा विद्यालय को स्वच्छ रखने के लिए लिखित सुझाव (Suggestions) तैयार कर प्रस्तुत करने का कार्य।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी स्वच्छता के महत्त्व को समझकर उसे अपने दैनिक जीवन और विद्यालय परिवेश में अपना सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी क्षमतानुसार व्यावहारिक कार्य और रचनात्मकता के माध्यम से विद्यालय के प्रति अपने सामूहिक उत्तरदायित्व का निर्वहन कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1 -2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – **कबाड़ से जुगाड़** **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में मिट्टी और अनुपयोगी सामग्री (कागज़ की लुगदी/कबाड़) से खिलौने बनाने के कौशल का विकास करना।
- विद्यार्थियों की रचनात्मकता (Creativity) और उंगलियों की पकड़ व नियंत्रण को सुदृढ़ करना।
- विद्यार्थियों को पर्यावरण के अनुकूल (Eco-friendly) सामग्री के उपयोग के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री -

- साफ चिकनी मिट्टी, पानी, पुराने कागज़ या अखबार (लुगदी बनाने हेतु)।
- थोड़ा-सा मैदा (या गेहूँ का आटा), सफेद गोंद और रंग।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कागज़ की लुगदी बनाने की विधि का अभ्यास कर लें तथा पर्याप्त मिट्टी व सामग्री की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, हस्त-कौशल एवं क्षमता को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त कार्य का चयन करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ उनके पसंदीदा खिलौनों और मिट्टी से बनने वाली वस्तुओं के बारे में चर्चा करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कागज़ की लुगदी तैयार करना सिखाएंगे (जैसे- भीगे हुए कागज़ को हाथों से अच्छी तरह मसलकर उसमें थोड़ा-सा मैदा या गोंद मिलाना)।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार उन्हें खिलौने बनाने का कार्य देंगे
- उदाहरणार्थ—गोल गेंद, मनके, फल, या छोटे बर्तन बनाना आदि।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी अनुपयोगी सामग्री और मिट्टी का उपयोग करके कलात्मक वस्तुएं (खिलौने) बनाना सीख सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी कल्पना के अनुसार आकृतियाँ बनाकर रचनात्मकता और हाथों व उंगलियों का संतुलन विकसित कर सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

गतिविधि का नाम - बीजों की पहचान **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में विभिन्न फसलों के बीजों के बारे में समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- विभिन्न प्रकार के बीज (गेहूँ, चना, मक्का, बाजरा, मूंग, जौ, मूँगफली) इत्यादि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व प्रमुख फसलों के बीज एकत्र कर लें तथा एक बार स्वयं विद्यार्थियों को गतिविधि करके जरुर दिखाएँ जिससें विद्यार्थी गतिविधि अच्छे से कर पाएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को सर्वप्रथम बीज उपलब्ध करवाकर उन्हें स्वयं तोड़कर बताएगा कि उनमें से कौनसे एकबीजपत्री और कौनसे द्विबीजपत्री हैं।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों को समूह में बीज देकर उन्हें एकबीजपत्री और द्विबीजपत्री में वर्गीकृत करने को कहेगा।
- विद्यार्थी समूह में प्राप्त बीजों को कुछ देर पानी में भिगो देंगे उसके बाद उन्हें लेकर उनके भागों को अलग करने का प्रयास करेंगे और एकबीजपत्री तथा द्विबीजपत्री बीजों को अलग करके शिक्षक के सामने प्रस्तुत करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी एकबीजपत्री और द्विबीजपत्री बीजों को पहचान सकेंगे और उनमें अंतर कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – ज्ञान का खजाना **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में पुस्तकों के प्रति रुचि विकसित करना।
- विद्यार्थियों को कहानी, कविता और चित्र-पुस्तकों से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों में समूह में मिलकर पढ़ने, सुनने और समझने का कौशल विकसित करना।
- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास और अभिव्यक्ति कौशल को बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री -

- चित्रों वाली छोटी कहानियाँ, कविताएँ और बाल पुस्तकों का संग्रह।

- रंगीन टोकरियाँ/बॉक्स जिन पर टैग लगे हों (जैसे- कहानी, कविता, जानवरों की बातें, परियों की दुनिया)।
- कहानी के पात्रों के मुखौटे या चित्र, चार्ट पेपर, स्केच पेन, रंग।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व विद्यार्थियों को रंगीन किताबें दिखाकर पुस्तकालय का परिचय दें तथा आवश्यक पुस्तकों व सामग्री की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, पठन क्षमता एवं भाषाई समझ को ध्यान में रखते हुए उन्हें उपयुक्त कार्य सौंपें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ सरल भाषा में बातचीत करेंगे (जैसे- आपको कौन-कौन सी कहानियाँ पसंद हैं? क्या आपने कभी परियों की कहानियाँ सुनी हैं ?)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहानी और कविता में अंतर (चित्रों और हावभाव से) समझाएंगे और बताएंगे कि पुस्तकें हमारी मित्र हैं।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार उन्हें कार्य निर्धारित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी किताबों से मित्रता कर सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी क्षमतानुसार चित्रों, कहानियों और कविताओं के माध्यम से भाषा और कल्पना शक्ति का विकास कर सकेंगे।
- विद्यार्थियों में समूह में कार्य करने, सुनने, समझने और अपने विचारों को साझा करने की आदत को बढ़ावा मिल सकेगा।

अगस्त 2026

08 अगस्त 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - पहचानो कौन ? (पशु-पक्षी) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को स्थानीय परिवेश के संदर्भ से राजस्थान के विभिन्न पशु-पक्षियों (जैसे- ऊँट, चिंकारा, गाय, बकरी, गोडावण इत्यादि) के बारे में पहचान करवाना।

सहायक सामग्री -

- प्रोजेक्टर, स्थानीय परिवेश में पाए जाने वाले पशु-पक्षियों के चित्र आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि पूर्व प्रोजेक्टर अथवा स्थानीय परिवेश में पाए जाने वाले पशु-पक्षियों के चित्र का संकलन कर सभी विद्यार्थियों को स्पष्ट रूप से दिखाएगा।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों से स्थानीय परिवेश में देखे गए पशु-पक्षियों पर चर्चा करेंगे।
- शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को अपने आसपास पाए जाने वाले पशु-पक्षियों के अलग-अलग चित्रों को दिखाया जाएगा।
- शिक्षक पशु-पक्षियों की आवाज निकालकर अभिनय करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को भी मंच पर बुलाकर उनके द्वारा भी अभिनय या आवाज निकालने की गतिविधि करवा सकते हैं।
- शिक्षक प्रत्येक अभिनय या आवाज की प्रस्तुति के बाद पशु-पक्षी का नाम विद्यार्थियों से पूछेंगे साथ ही यह भी पूछेंगे कि आपने इन्हें कहाँ देखा हैं ?
- गतिविधि के अंत में शिक्षक महत्त्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में राजस्थान के संदर्भ में विभिन्न पशु-पक्षियों की पहचान करने का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थियों की राजस्थान के संदर्भ में विभिन्न पशु-पक्षियों के बारे में अपनी समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - चित्र बनाओ-रंग भरो (पशु-पक्षी) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को स्थानीय परिवेश के संदर्भ से राजस्थान के विभिन्न पशु-पक्षियों (जैसे -ऊँट, चिंकारा, गाय, बकरी, गोडावण इत्यादि) के बारे में और उनकी उपयोगिता/विशेषताओं के बारे में जानकारी प्रदान करना।

आवश्यक सामग्री -

- सफेद कागज, पेंसिल, स्केच पेन/ पेंसिल कलर/ मोम कलर इत्यादि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

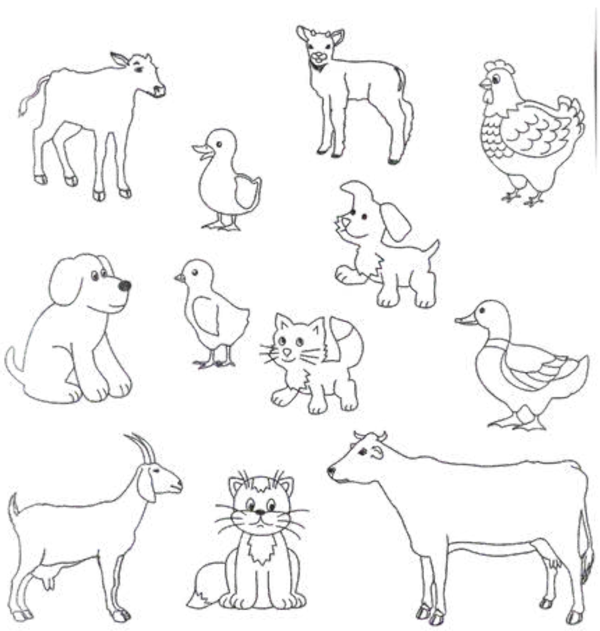
शिक्षक गतिविधि से पूर्व विद्यार्थियों के नामांकन अनुरूप सफेद कागज के साथ उनमें रंग भरने के लिए आवश्यक सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

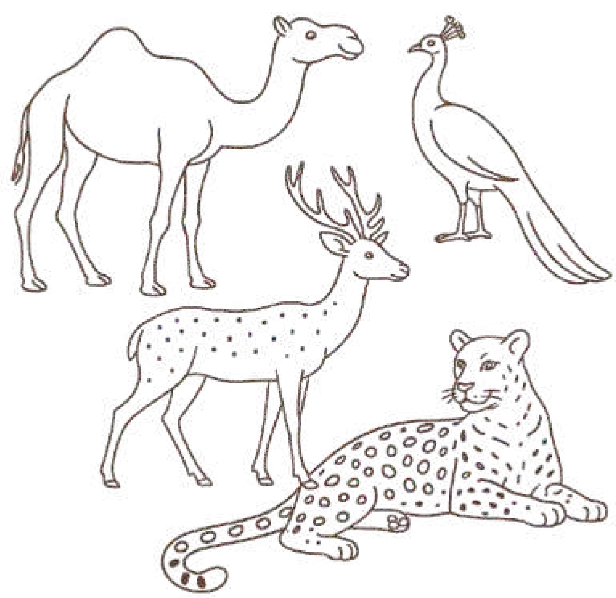
गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को पशु-पक्षियों के चित्र बनाने के लिए सफेद कागज देंगे।
- विद्यार्थी पेंसिल के माध्यम से पशु-पक्षियों के चित्र बनाएँगे तथा चित्रों में रंग भरेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थी द्वारा बनाए गए चित्रों पर चर्चा करेंगे जैसे- उनकी विशेषताएँ और हमारे लिए उनकी उपयोगिता

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में राजस्थान के संदर्भ में विभिन्न पशु -पक्षियों की पहचान का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थियों की राजस्थान के संदर्भ में विभिन्न पशु-पक्षियों की उपयोगिता/ विशेषताओं के बारे में समझ विकसित हो सकेगी।





समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– सड़क सुरक्षा **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को सड़क पर चलते समय यातायात संकेतों एवं सड़क सुरक्षा के नियमों से अवगत करवाना।
- विद्यार्थियों में सुरक्षित यातायात आदतों और नागरिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करना।

आवश्यक सामग्री -

- यातायात संकेतों (Traffic Signs) के प्रिंटेड चित्र या फ्लैश कार्ड।
- रोल-प्ले हेतु सामान्य सामग्री (जैसे- सीटी, नकली हेलमेट या डंडा)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व यातायात संकेतों एवं सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी और आवश्यक सामग्री तैयार कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु एवं अभिव्यक्ति क्षमता को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त कार्य का चयन करें।

गतिविधि के चरण -

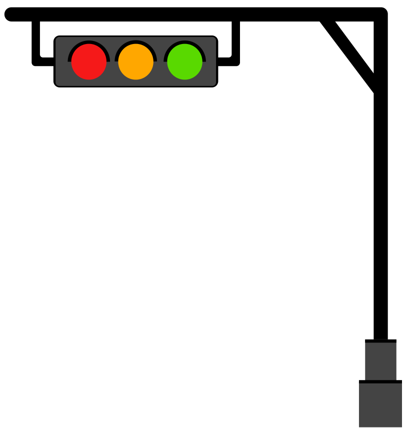
- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ सड़क पर चलते समय बरती जाने वाली सावधानियों पर एक सामान्य चर्चा करेंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार उनके कार्य निर्धारित करेंगे।

उदाहरणार्थ—

- लाल-पीली-हरी ट्रैफिक लाइट, जेब्रा क्रॉसिंग जैसे यातायात संकेतों की जानकारी,रोल-प्ले (Role play) करना , स्लोगन (Slogan) लेखन, सड़क सुरक्षा के नियमों (जैसे- हेलमेट पहनना, मोबाइल पर बात न करना) की जानकारी आदि ।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी यातायात संकेतों और सड़क सुरक्षा के मूल नियमों को पहचानकर उनका पालन करना सीख सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी क्षमतानुसार रोल-प्ले, स्लोगन और चर्चा के माध्यम से सुरक्षित आदतों को अपने दैनिक व्यवहार में अपना सकेंगे।



समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम– चित्रों से सीखें - अच्छा और बुरा व्यवहार **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को अच्छे और बुरे नागरिक शिष्टाचार की पहचान कराना।
- विद्यार्थियों में व्यावहारिक निर्णय लेने की क्षमता तथा सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करना ।

आवश्यक सामग्री -

- ABL किट, अच्छे और बुरे व्यवहार दिखाने वाले चित्रों के कार्ड्स या प्रिंटेड पिक्चर्स।
- हरे और लाल रंग के फ्लैश कार्ड्स (विद्यार्थियों के उत्तर के लिए)।
- व्हाइट बोर्ड, चार्ट पेपर, सादे कागज़ और पेंसिल।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व आवश्यक चित्रों और कार्ड्स की पर्याप्त व्यवस्था कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और समझ को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के सम्मुख एक-एक करके चित्रों का प्रदर्शन करेंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य और चर्चा का निर्धारण करेंगे।
- जिन विद्यार्थियों का अधिगम स्तर अभी प्रारंभिक है, उन्हें चित्र दिखाकर केवल यह पहचानने को कहा जाए कि व्यवहार अच्छा है या बुरा (इसके लिए वे अपनी सहमति या असहमति दर्शाने हेतु हरे और लाल रंग के फ्लैश कार्ड का उपयोग कर सकते हैं)।
- जो विद्यार्थी अपेक्षाकृत उच्च स्तर पर हैं, उनसे चित्र में दर्शाए गए व्यवहार के अच्छे या बुरे होने का कारण गहराई से पूछा जाए (जैसे- यदि यह व्यवहार बुरा है, तो क्यों?)। साथ ही उन्हें अपनी कोई एक अच्छी आदत कागज़ पर लिखने या उसका चित्र बनाने को कहा जाए।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में शिष्टाचार के गुण और सहभागिता की भावना का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में अपनापन और मानवीय मूल्यों का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

गतिविधि का नाम - सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- गुलाब के फूल, टहनी, साफ और गंदा कपड़ा एवं अन्य सामग्री आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम कोमल एवं खुरदरी स्पर्श वाली वस्तुओं को बोर्ड पर अलग-अलग लिखे।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को कविता सुनाएँगे और विद्यार्थी भी शिक्षक के साथ कविता का दोहरान करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित संवाद करेंगे -
- आपको गर्मी के दिनों में कूलर और AC की हवा अच्छी लगती है मगर जैसे ही आप बाहर निकलते हैं तो गर्म हवा आपको अच्छी नहीं लगती। उसी तरह कुछ वस्तुओं का स्पर्श आपको अच्छा लगता है और कुछ का बुरा, आप बताइए आपको किस वस्तु को छूना अच्छा लगता है और आप किस वस्तु को बार-बार छूना पसंद करते हैं ?
- शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा बताई गई वस्तुओं, व्यक्तियों, जानवरों आदि के नाम बोर्ड पर लिखते जाएँगे और बताने वाले विद्यार्थियों के नाम लिखेंगे।
- शिक्षक उन विद्यार्थियों को अपने पास बुलाएँगे जिन्होंने अभी तक कुछ भी नहीं बताया। अब उन्हें दो समूह में बाँटेंगे। एक समूह को बुलाकर फूल का स्पर्श करवाएँगे और दूसरे को गुलाब की टहनी का स्पर्श करवाएँगे। फिर दोनों समूहों की प्रतिक्रिया को जानेंगे।
- इसी प्रकार एक समूह को साफ कपड़े और दूसरे समूह को गंदे कपड़े का स्पर्श करवाकर उनकी प्रतिक्रिया जानेंगे।
- गतिविधि के आधार पर शिक्षक विद्यार्थियों से यह बात करेंगे कि कुछ स्पर्श हमें अच्छे लगते हैं वहीं कुछ स्पर्श हमें अच्छे नहीं लगते। ऐसे किसी भी असहज स्पर्श की स्थिति में उन्हें अपने माता-पिता या शिक्षक से बात करनी चाहिए।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की पहचान करने में समर्थ हो सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - फीलिंग गेम **अवधि -** 60 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्शकी समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों में सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श की समझ को विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- पेपर एवं पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों को प्रोजेक्टर के माध्यम से सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श में अंतर को समझाएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को दो पेपर दिए जाएँगे जिस पर विद्यार्थी दो प्रकार के चेहरे बनाएँगे-हँसता हुआ और दुःखी।
- शिक्षक कुछ अच्छे लगने वाले और कुछ बुरे लगने वाले अनुभवों की सूची बनाएँगे और विद्यार्थियों से एक-एक कर साझा करेंगे। अच्छे वाक्य लगने पर विद्यार्थी हँसता हुआ चेहरा दिखाएँगे और बुरा लगने पर दुःखी।

  जैसे -

1. आज मम्मी आपके लिए चॉकलेट लेकर आई।
2. आपके मित्र से आपकी लड़ाई हो गई।

- शिक्षक विद्यार्थियों को फिर बताएँगे की जैसे कुछ होने पर अच्छा-बुरा अनुभव होता है वैसे ही किसी स्पर्श पर भी हमें अच्छा या बुरा अनुभव हो सकता है।
- इस पूरे सत्र के पश्चात् याद रखने योग्य बिंदू -
  - सुरक्षित स्पर्श की जानकारी।
  - असुरक्षित स्पर्श को कैसे पहचाने ?
  - असुरक्षित स्पर्श से सावधान रहने के तरीके (टिप्स)।
  - यदि आप असुरक्षित अनुभव कर रहे हैं तो क्या करें ?
  - इस पूरे विषय से संबंधित महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ।

नोट - इस दिन पूरे राजस्थान में प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक कक्षाओं हेतु प्रशिक्षित राजकीय शिक्षकों/अधिकारियों एवं अन्य स्वयं सेवकों द्वारा एक साथ कार्यक्रम आयोजित किये जाएँगे। आप अपने यहाँ प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक भी तैयार रखें।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की पहचान करने में समर्थ हो सकेंगे।

22 अगस्त 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - चित्र बनाओ, रंग भरो (तीज, त्योहार और मेले) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में राजस्थान की संस्कृति तीज-त्योहार और मेलों की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- कागज, पेंसिल, रबर, रंग आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को एकल/सामूहिक रूप से सृजनात्मक प्रस्तुति के अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक अवलोकन करें और जहाँ आवश्यक हो विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों से स्थानीय त्योहार और मेलों के बारे में चर्चा करेंगे।
- विद्यार्थियों को त्योहार और मेलों के चित्र बनाने और उनमे रंग भरने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से उनके द्वारा बनाए गए चित्रों पर चर्चा करते हुए बात करेंगे कि आपने अलग - अलग त्योहारों के चित्रों में रंग किस आधार पर भरा हैं। विद्यार्थियों से त्योहारों पर अनुभवों को जोड़ते हुए बात करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- राजस्थान की संस्कृति के संदर्भ में त्योहारों और मेलों के महत्त्व के विषय में विद्यार्थियों की समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– भोजन में सजगता **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में भोजन के समय सजगता (Mindfulness) और एकाग्रता विकसित करना।
- विद्यार्थियों को ज्ञानेंद्रियों (रंग, खुशबू, स्वाद और बनावट) के माध्यम से भोजन का सही आनंद लेना सिखाना।

आवश्यक सामग्री -

- बिस्किट या आसानी से उपलब्ध खाने की सुरक्षित वस्तुएं।
- कागज़ और पेंसिल।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि खाने की वस्तुएं सभी के लिए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हों और वे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक न हों।
- गतिविधि प्रारम्भ करने से पूर्व वर्तमान क्षण में (Present moment) रहने के कुछ सरल उपायों पर विचार कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और आयु को ध्यान में रखते हुए उन्हें उपयुक्त कार्य सौंपें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को समझाएंगे कि जब हम कोई भी काम पूरे ध्यान से करते हैं, तो वह काम अच्छी तरह होता है। इसलिए भोजन करते समय केवल भोजन पर ध्यान देना चाहिए और जल्दी-जल्दी खाने के बजाय धीरे-धीरे चबाकर उसका आनंद लेना चाहिए।
- शिक्षक सभी को एक-एक बिस्किट (या अन्य वस्तु) देंगे और निर्देश देंगे कि इसे तुरंत न निगलें।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार अभ्यास करवाएंगे।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों के अनुभवों पर सामूहिक चर्चा करेंगे कि उन्हें कैसा अनुभव हुआ।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी भोजन करते समय सजग रहने (Mindful eating) का महत्व समझकर इसे अपनी दैनिक आदतों में शामिल कर सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी ज्ञानेंद्रियों का उचित उपयोग करते हुए एकाग्रता और सकारात्मक स्वास्थ्य आदतों का विकास कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - पेड़ के विभिन्न भाग **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को पेड़ के विभिन्न भागों की पहचान करवाना।

सहायक सामग्री -

- कुछ पौधे।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक कुछ पौधों को उखाड़ कर समूह में विद्याथियों को उपलब्ध करवाएँ, तत्पश्चात उसके भागों को अलग करने को कहें।

  उदाहरण - जड़, तना, पत्तियाँ, फूल, फल आदि।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थी समूह में प्राप्त पौधे के विभिन्न भागों को अलग - अलग करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी पौधे के विभिन्न भागों को पहचान सकेंगे और उनमें अंतर कर सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - पेड़ के विभिन्न भाग (अभिनय) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को पेड़ के विभिन्न भागों की पहचान करवाना।

सहायक सामग्री -

- पौधे के विभिन्न भागों को प्रदर्शित करती फेंसी ड्रेस/फल, फूल, जड़, तना, पत्ती लगी ड्रेस आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थी पौधे के विभिन्न भागों के अनुसार तैयार होकर मंच पर आकर अपने बारे में बताएँ। जैसे- मैं हूँ जड़। मैं पौधे के सभी भागों को पानी और खनिज लवण उपलब्ध करवाती हूँ और पौधे को सीधा खड़ा रखती हूँ।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम विद्यार्थी शिक्षक के निर्देशानुसार पौधे के विभिन्न भागों के नाम से तैयार होंगे।
- विद्यार्थी मंच पर आकर अपने बारे में विस्तार से बताएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी पौधे के विभिन्न भागों को पहचान सकेंगे और उनके कार्यों के बारे में विस्तार से जान सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– चुटकी-ताली (आओ संख्याओं को जानें) **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- इकाई एवं दहाई की समझ के माध्यम से विद्यार्थियों में संख्या ज्ञान विकसित करना।
- बोली गई संख्या की पहचान और संख्या निर्माण की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- 1 से 50 तक के संख्या कार्ड, अक्रमिक तरीके से 1 से 50 तक का संख्या चार्ट, ABL किट आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

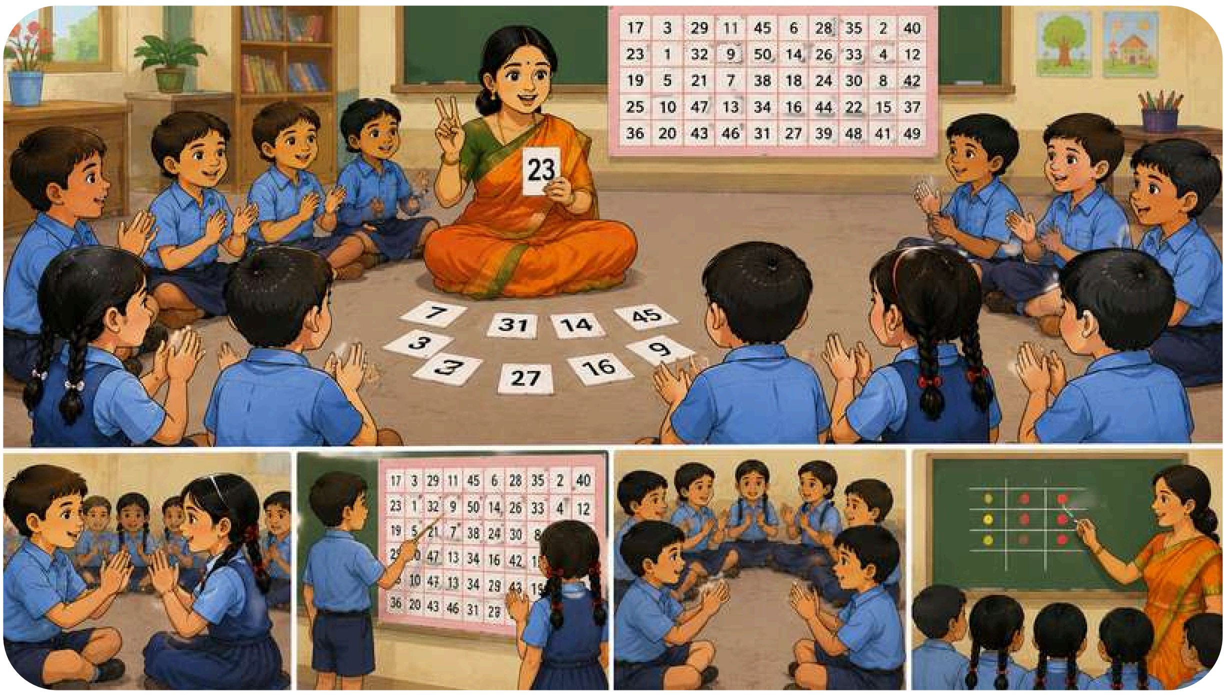
- शिक्षक गतिविधि से पूर्व आवश्यक सामग्री (कार्ड और चार्ट) की व्यवस्था कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और संख्या ज्ञान को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर बातचीत करेंगे कि आज हम संख्याओं का एक रोचक खेल 'चुटकी-ताली' खेलेंगे।
- शिक्षक खेल के नियम बताएंगे: एक 'चुटकी' बजाने का अर्थ है एक 'इकाई' (1), और एक 'ताली' बजाने का अर्थ है एक 'दहाई' यानी 10 इकाई (10)।
- शिक्षक स्वयं 2-3 संख्या कार्ड उठाकर उन्हें चुटकी और ताली बजाकर प्रदर्शित करेंगे (जैसे 23 के लिए 2 ताली और 3 चुटकी) और विद्यार्थियों से संख्या का नाम पूछेंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य निर्धारित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में संख्या निर्माण और इकाई-दहाई की समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में संख्याओं का दैनिक जीवन में उपयोग करने की क्षमता का विकास हो सकेगा।



सितंबर 2026

12 सितंबर 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **तंबाकू सेवन के दुष्परिणाम (Say No to Tobacco)** **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में तंबाकू और नशे के हानिकारक प्रभावों (दुष्परिणामों) के प्रति जागरूकता और समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों को तंबाकू रोधी अभियान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने और समाज को नशे से मुक्त करने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री -

- तंबाकू सेवन से होने वाले दुष्परिणामों को दर्शाने वाले चार्ट, पोस्टर या फ्लैश कार्ड।
- कागज़, शीट, पेंसिल, स्केच पेन और रंग।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व तंबाकू और नशे के हानिकारक प्रभावों की आयु-अनुसार सामान्य जानकारी तैयार कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु और अभिव्यक्ति क्षमता को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ तंबाकू और नशे से होने वाले नुकसान (जैसे- गंभीर बीमारियां, पैसे की बर्बादी) पर सामान्य चर्चा करेंगे।
- शिक्षक एक प्रेरक कविता का सस्वर वाचन करेंगे और विद्यार्थियों से दोहरान करवाएंगे।
    - रोकनी होगी नशे की आदत, सबको आगे आना है।
    - नशा है एक बुरी लत, नशामुक्त भारत बनाना है।
    - अब हम सबने यह है ठाना, नशे को अब जड़ से मिटाना।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य निर्धारित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी तंबाकू सेवन के दुष्परिणामों से परिचित होकर नशे से दूर रहने के प्रति जागरूक हो सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी क्षमतानुसार चित्रों, कविताओं, रोल-प्ले और पत्र लेखन के माध्यम से तंबाकू रोधी अभियान के प्रति अपना सकारात्मक और उत्तरदायी दृष्टिकोण विकसित कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– स्टेज फियर (मंच भय) को दूर करना **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में मंच पर जाने संबंधी भय (Stage Fear) को दूर करना।
- विद्यार्थियों में अभिव्यक्ति सुधार एवं प्रतिभाओं की खोज करना।

आवश्यक सामग्री -

- माइक एवं स्पीकर, कुछ सरल स्क्रिप्ट आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वेच्छा से प्रतियोगिता, गीत, नृत्य इत्यादि के माध्यम से मंच पर जाने के लिए प्रेरित करेंगे।
- विद्यार्थियों के अभिव्यक्ति स्तर और मंच भय (झिझक) को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल प्रस्तुति का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों को मंच पर जाने से पहले के डर को दूर करने के उपाय समझाएंगे, जैसे- डर को पहचानना, गहरी साँस लेना और शांत रहना, खुद पर भरोसा रखना, सकारात्मक सोच रखना और धीरे-धीरे मुस्कुराते हुए बोलना।
- शिक्षक विद्यार्थियों से प्रार्थना सभा या किसी अन्य विद्यालयीय आयोजन में मंच पर प्रस्तुति करवाएँगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अभिव्यक्ति और अधिगम स्तर के अनुसार कार्य (प्रस्तुति) निर्धारित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में मंच पर प्रस्तुतीकरण संबंधी भय दूर हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास के साथ अभिव्यक्ति कौशल का विकास हो सकेगा।
- निरन्तर अभ्यास से विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - थम्स अप - थम्स डाउन **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में गतिविधि के माध्यम से श्रवण कौशल विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- फ्लैश कार्ड, चार्ट, पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व आवश्यक प्रश्नों की सूची बना लें।
- शिक्षक गतिविधि का एक बार अभ्यास कर लें।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम शिक्षक विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर गतिविधि से संबंधित आवश्यक निर्देश देंगे तथा सही एवं गलत कथनों की सूची पढ़ेंगें। विद्यार्थी कथन को ध्यान से सुनेंगे और कथन की वैधता पर निर्णय लेंगे।
- यदि यह सच है, तो वे इसकी सराहना करेंगे (थम्स अप) यदि यह गलत है, तो वे इसे अस्वीकार करेंगे (थम्स डाउन)।
- भाग्य श्री दुनिया की सर्वश्रेष्ठ शिक्षिका हैं- अंगूठे ऊपर।
- इस खेल को बड़े विद्यार्थियों के अनुरूप बदला जा सकता है - जिस पाठ्यक्रम या विषय पर आप काम करेंगे, उसके बारे में सही और गलत कथन पढ़ेंगे।
- गतिविधि के अंत में सभी विद्यार्थियों की जिज्ञासाओं को शांत करते हुए गतिविधि के महत्त्व पर चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- श्रवण कौशल के साथ, समझने का कौशल विकसित हो सकेगा।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - न्यूज चार्ट बनाना **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में रचनात्मक एवं मौखिक अभिव्यक्ति का विकास करना।
- विद्यार्थियों से समाचार एकत्र करवाना तथा प्रस्तुत करने का कौशल विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- चार्ट पेपर, समाचार पत्र, पुरानी पत्रिकाएँ आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक अखबार एवं पत्रिकाओं की कुछ कटिंग एकत्रित करके रखेंगे।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक कक्षा के सभी विद्यार्थियों को पाँच समूहों में विभाजित करेंगे तथा विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि हम अलग-अलग समाचारों को एक जगह रखकर बातचीत करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को एक थीम (जैसे पानी/पृथ्वी/घाटी) के साथ चार्ट पेपर देंगे तथा विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि आप सभी को समूह में चार्ट शीट पर अलग-अलग समाचार को चिपकाना हैं।
- सभी समूह दी गई थीम पर एक रेखाचित्र बनाएँगे तथा उसे अलग-अलग रंगों के अखबार और पत्रिकाओं के छोटे-छोटे टुकड़ों का उपयोग करके भरेंगे।
- अंत में विद्यार्थी अपने समूह के कार्य को बड़े समूह में प्रस्तुत करेंगे तथा कुछ विद्यार्थी अपने घर या गाँव के किसी समाचार को लिखेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में विचार प्रस्तुतीकरण की कला और मौखिक अभिव्यक्ति कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में समाचार सुनाने तथा समाचार लिखने के कौशल विकसित हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – कितने अलग ? कितने एक जैसे हम **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में विभिन्न संदर्भों, व्यक्तिगत पसंद-नापसंद और अनुभवों की समझ बनाना।
- विद्यार्थियों में एक-दूसरे के प्रति दयालुता, करुणा और सहानुभूति की आदत विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- ब्लैक बोर्ड, चार्ट, पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व संबंधित प्रश्नों की सूची या पर्ची बना लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और समझ को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल प्रश्नों और चिंतन के स्तर का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों को एक छोटे गोल घेरे की लाइन पर खड़े होने का निर्देश देंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को नियम बताएंगे कि पूछे गए प्रश्न से यदि वे सहमत हैं, तो उन्हें गोले के अंदर आना है। दूसरा प्रश्न पूछने से पहले सभी फिर से अपनी पुरानी जगह (गोले की लाइन पर) आ जाएंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक अधिगम स्तर के अनुसार कार्य और प्रश्न निर्धारित करेंगे।

जैसे -

1. क्या आपको चित्र बनाना पसंद हैं ?
2. क्या आपको पालतू पशु पसंद हैं ?

3. क्या आपको खुश रहना पसंद हैं ?

4. क्या आपको आइसक्रीम पसंद हैं ?

- गतिविधि के अंत में शिक्षक सभी विद्यार्थियों को यह समझाएंगे कि हम सभी की पसंद अलग-अलग हो सकती है, लेकिन हमें एक-दूसरे की पसंद का आदर करना चाहिए और दया की भावना दिखानी चाहिए।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी दूसरों के प्रति दया और सहानुभूति की समझ विकसित कर पाएँगे।
- विद्यार्थी अपनी कक्षा के सहपाठियों की भावनाओं और भिन्नताओं को गहराई से समझ पाएँगे तथा उनका सम्मान करना सीख सकेंगे।

26 सितंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **Teacher Says** **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को शब्दावली एवं क्रियात्मक शब्दों (Action Words) से परिचित करवाना।
- विद्यार्थियों में एकाग्र होकर सुनने और निर्देशों की त्वरित पालना करने की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- कोई विशेष सामग्री नहीं (आवश्यकतानुसार अनुपयोगी कागज़ के फ्लैश कार्ड बनाए जा सकते हैं)।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व आवश्यक क्रियात्मक शब्दों की सूची तैयार कर लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और श्रवण क्षमता को ध्यान में रखते हुए निर्देशों का स्तर तय करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़ा करेंगे और नियम समझाएंगे कि उन्हें केवल तभी निर्देश का पालन करना है जब वाक्य के शुरुआत में "Teacher says..." बोला जाए। (जैसे- "Teacher says... jump!" पर कूदना है, लेकिन केवल "jump!" पर नहीं)।
- इसके पश्चात् शिक्षक अधिगम स्तर के अनुसार अभ्यास करवाएंगे :–

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी क्रियात्मक शब्दों (Action words) को समझकर अपने शब्दकोश में वृद्धि कर सकेंगे।
- विद्यार्थी एकाग्रता से सुनकर निर्देशों का त्वरित पालन करना सीख सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – आवश्यकताएँ और भावनाएँ **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में भावनाओं के बारे में समझ बनाना और उनका हमारी आवश्यकताओं के साथ संबंध जानना।
- विद्यार्थियों का दूसरों की आवश्यकताओं को समझना और उन्हें पूरा करने के तरीके सोचना।

आवश्यक सामग्री -

- कागज़, पेंसिल, रंगीन पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कुछ व्यावहारिक उदाहरणों या परिस्थितियों की सूची तैयार कर लें जो गतिविधि में सहायक हों।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और समझ को ध्यान में रखते हुए चर्चा की गहराई और कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों से चर्चा आरंभ करेंगे :-
- आपको खुश और सुरक्षित रहने के लिए किन वस्तुओं या लोगों की जरूरत पड़ती है? (जैसे- परिवार, खिलौने, पुस्तक, मित्र)।
- ऐसी कौनसी आवश्यकताएँ हैं जो हम सभी को चाहिए? (जैसे- खाना, हवा, पानी)।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य निर्धारित करेंगे ।
- जिन विद्यार्थियों का अधिगम स्तर अभी प्रारंभिक है, उन्हें अपनी प्रिय या आवश्यक वस्तुओं (जैसे- खाना, पानी, या खिलौने) का चित्र बनाने को कहा जाए। साथ ही उनसे सरल चर्चा की जाए कि जब उन्हें भूख लगती है और खाना नहीं मिलता तो कैसा लगता है (दुःखी चेहरा), और खाना मिलने पर कैसा लगता है (हँसता हुआ चेहरा)।
- जो विद्यार्थी समझ एवं अभिव्यक्ति में अपेक्षाकृत उच्च स्तर पर हैं, उन्हे स्वयं की आवश्यकताओ और दूसरों की आवश्यकताओं को वर्गीकृत करके लिखने का कार्य दिया जाए। साथ ही उन्हें इस बात पर गहराई से चिंतन करने को कहा जाए कि यदि आवश्यकता पूरी न हो तो कैसा अनुभव होता है और यदि कोई आपकी आवश्यकता पूरी कर दे तो कैसा लगता है।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों को किसी परिवार या मित्र की एक आवश्यकता पूरी करने और उससे जुड़ी भावनाओं का अवलोकन करने के लिए प्रेरित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में भावनाओं और आवश्यकताओं की समझ का निर्माण हो सकेगा।
- विद्यार्थी अपनी और दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना और एक-दूसरे की जरूरतों को पूरा करने में सहयोग करना सीख सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - Brush, brush, brush **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में कविता के माध्यम से सरल एवं मजेदार तरीके से दाँतो को ब्रश से साफ करने की समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों को लय से कविता गायन, दोहरान और तुकबंदी के उपयोग में सक्षम बनाना।

सहायक सामग्री -

- पोस्टर, चित्र आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम अपनी सुविधानुसार स्थान (कक्षा - कक्ष या मैदान) का चुनाव करें।
- शिक्षक कविता को अच्छी लय एवं ताल से याद कर लें जिससे विद्यार्थियों के समक्ष गायन के समय समस्या न हो।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक कविता सुनाएँगे

Brush, brush, brush
Brush your teeth
Wash, wash, wash
Wash your hands
Cut, cut, cut
Cut your nails
Go, go, go
Go to school

- कविता को हावभाव के साथ प्रस्तुत करेंगे एवं दोहरान करेंगे।
- कविता में आई विभिन्न क्रियाओं पर बातचीत करते हुए शिक्षक अंग्रेजी भाषा में दैनिक गतिविधियों के लिए प्रयुक्त होने वाले शब्दों का हाव भाव के साथ उपयोग करके बातचीत करते हुए विद्यार्थियों में निजी स्वच्छता के प्रति समझ विकसित करेंगे।
- कविता के बारे में अधिक जानने के लिए दिए गए लिंक पर क्लिक करें -

https -//youtu.be/w -Ov6HwbZfI ?si=c76kAT4EQdWnv5p4

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में स्वस्थ आदतों का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थी अपनी दिनचर्या से जुड़ी क्रियाओं को अंग्रेजी में व्यक्त कर सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

गतिविधि – मैं कौन हूँ ? **समय: 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य:–

- तार्किक चिंतन विकसित करना।
- प्रश्न पूछने और उत्तर देने का कौशल बढ़ाना।
- आत्मविश्वास एवं संचार कौशल विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:–

- पशु, पक्षी, फल, महापुरुष आदि के नाम वाली पर्चियाँ।

गतिविधि के चरण:–

- एक विद्यार्थी की पीठ पर एक पर्ची लगाई जाएगी।
- वह विद्यार्थी अन्य साथियों से केवल "हाँ" या "नहीं" में उत्तर मिलने वाले प्रश्न पूछेगा।
- प्रश्नों के आधार पर उसे अनुमान लगाना होगा कि उसकी पर्ची पर क्या लिखा है।
- सही उत्तर मिलने पर अगला विद्यार्थी आएगा और खेल आगे बढ़ेगा।

सीखने के प्रतिफल:–

- विद्यार्थी तार्किक ढंग से प्रश्न पूछ सकेंगे।
- संचार एवं विचार करने की क्षमता का विकास होगा।
- आत्मविश्वास और सहभागिता में वृद्धि होगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– खोज हमारी भावनाओं की **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में भावनाओं की तीव्रता की प्रक्रिया के प्रति समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- मुख्य भावनाओं का एक चार्ट, ब्लैक बोर्ड, रंगीन कागज, पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

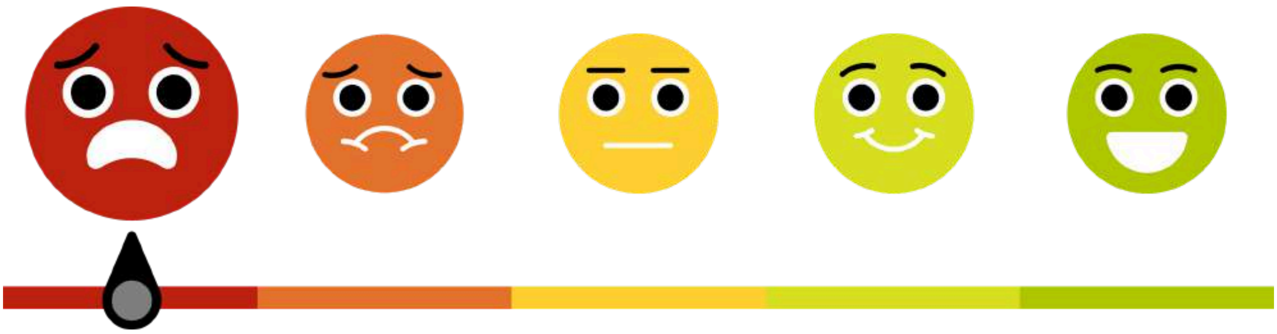
- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कुछ उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर ले जो गतिविधि में सहायक हों।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु और समझ को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल चर्चा और कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से 'तीव्रता' पर समझ बनाएँगे यदि आपको कोई बड़ी आग बुझानी हो या एक चिंगारी को बुझाना हो तो दोनों में से कौन-सा आसान होगा ?
- शिक्षक समझाएँगे कि इसी प्रकार यदि नकारात्मक भावनाएं बढ़ जाएँ तो वे खतरनाक हो सकती हैं।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य और चर्चा निर्धारित करेंगे।
- जिन विद्यार्थियों का अधिगम स्तर अभी प्रारंभिक है, उन्हें अभिनय के माध्यम से तीव्र और शांत भावनाओं के अंतर को समझाया जाए (जैसे- उदासी तीव्र होने पर तेज रोना, या गुस्सा तीव्र होने पर चिल्लाना/मुट्ठी बंद कर लेना)। इसके बाद उन्हें शांत होने के सरल तरीकों (जैसे- उल्टी गिनती गिनना) का व्यावहारिक अभ्यास कराया जाए।
- जो विद्यार्थी समझ एवं चिंतन में अपेक्षाकृत उच्च स्तर पर हैं, उनके साथ इस बात पर गहरी चर्चा की जाए कि क्या होगा अगर हम बहुत ज़्यादा (तीव्र) भावनाएं अनुभव करें और इससे क्या नुकसान हो सकते हैं ? साथ ही उन्हें कागज़ पर वे तरीके सोचने और लिखने को कहा जाए जिन्हें भावनाएं तीव्र होने पर अपनाया जाना चाहिए (जैसे- स्पर्श से शांत होना, उल्टी गिनती गिनना आदि)।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने और उन पर संतुलन बनाने के कौशल का विकास हो सकेगा।



अक्टूम्बर 2026

10 अक्टूम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **हमारा पहनावा - हमारी पहचान** **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को स्थानीय परिवेश के पहनावे के माध्यम से राजस्थानी वेशभूषा एवं आभूषणों से परिचित करवाना।
- विद्यार्थियों में कलात्मक और रचनात्मक अभिव्यक्ति का विकास करना।

आवश्यक सामग्री -

- कागज़, पेंसिल, रबर, रंग, राजस्थानी वेशभूषा में महिला और पुरुष का चित्र (यदि उपलब्ध हो) आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व राजस्थानी वेशभूषा और आभूषणों के नाम की सूची बना लें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, कलात्मक क्षमता और आयु को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम स्थानीय परिवेश में पहने जाने वाले वस्त्रों और आभूषणों पर विद्यार्थियों से चर्चा करेंगे तथा संबंधित चित्र (महिला और पुरुष यदि उपलब्ध हो) विद्यार्थियों को दिखाएंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को राजस्थान के विभिन्न क्षेत्रों में पहने जाने वाले वस्त्रों और आभूषणों की जानकारी प्रदान करेंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य निर्धारित करेंगे, जैसे
- आभूषणों के चित्र बनाना, उनमें रंग भरना और राजस्थान के अलग-अलग क्षेत्र में पहने जाने वाले आभूषणों की पहचान।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में राजस्थान की विभिन्न वेशभूषा और आभूषणों की समझ का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थी अपनी क्षमतानुसार चित्रों और रंगों के माध्यम से अपनी सांस्कृतिक पहचान को अभिव्यक्त कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम– सुन सुन सुन **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में दूसरों से जुड़ने की समझ और सजगता से सुनने की भावना का विकास करना।
- विद्यार्थियों में एकाग्रता और एक-दूसरे के प्रति सम्मान की भावना को बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री -

- सादे कागज़, पेंसिल, रंग आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कुछ उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर लें, जो चर्चा में सहायक हों।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर और आयु को ध्यान में रखते हुए संवाद की गहराई और कार्य का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों को जोड़ों (Pairs) में बाँटेंगे और उन्हें अपनी किसी मनपसंद वस्तु, खेल या स्थान का चित्र बनाने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को सजगता से सुनने के नियम बताएंगे -

1. जब साथी बोल रहा हो, तो सुनने वाले को उसकी आँखों में देखना है।
2. उन्हें अपनी पूरी बात कहने देना है और बीच में बिल्कुल नहीं टोकना है।
3. जब वे अपनी बात पूरी कर लें, तो एक क्षण विराम लेकर उन्हें धन्यवाद कहना है।

- इसके पश्चात् शिक्षक अधिगम स्तर के अनुसार अभ्यास करवाएंगे।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक सामूहिक चर्चा करेंगे कि, जब आप उन्हें ध्यान से सुन रहे थे तो आपको कैसा अनुभव हुआ ? और जब वे आपको सुन रहे थे तो कैसा लगा ?
- अंत में शिक्षक ध्यान केंद्रित करने में सहायक कुछ सुझाव भी साझा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में एकाग्रचित्त होकर सुनने (Active Listening) का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थी दूसरों के विचारों और भावनाओं का सम्मान करते हुए बेहतर संवाद स्थापित करना सीख सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – **तैरेगा या डूबेगा** **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- जल में डूबने एवं तैरने वाली वस्तुओं के प्रत्यक्ष अवलोकन द्वारा विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच विकसित करना।
- विद्यार्थियों में वस्तुओं के गुणधर्म (तैरने एवं डूबने की प्रकृति) को पहचानने और उनके वर्गीकरण की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- पर्याप्त पानी की क्षमता का टब या बाल्टी।
- घर या परिवेश में आसानी से उपलब्ध अनुपयोगी वस्तुएं (जैसे– पिन, रबर, कागज, रुमाल, प्लास्टिक का ढक्कन, सूखे पत्ते, लकड़ी का टुकड़ा, चम्मच, कंकड़ आदि)।
- चार्ट पेपर और मार्कर।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व जल में डूबने एवं तैरने वाली वस्तुओं की एक सूची बना लें तथा स्वयं प्रयोग का अभ्यास कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को उनके अधिगम स्तर अनुसार परिवेश से सरल और सुरक्षित वस्तुएं (जैसे- सूखे पत्ते, कागज, प्लास्टिक का ढक्कन,प्लास्टिक, धातु, गत्ते, लकड़ी आदि) एकत्र करने के लिए कहेंगे।
- पानी में वस्तु डालने से पहले शिक्षक विद्यार्थियों से अनुमान (Prediction) लगाने को कहेंगे कि बताओ यह वस्तु तैरेगी या डूबेगी ?
- शिक्षक विद्यार्थियों को एक-एक करके एकत्रित वस्तुओं को पानी से भरे टब में डालने के लिए कहेंगे।
- विद्यार्थी केवल ध्यानपूर्वक अवलोकन करेंगे और शिक्षक को बताएंगे कि कौन सी वस्तु पानी के ऊपर तैर रही है और कौन सी डूब गई।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी प्रयोग द्वारा डूबने और तैरने वाली वस्तुओं को प्रत्यक्ष रूप से पहचानना सीख सकेंगे।
- विद्यार्थियों में डूबने और तैरने के आधार पर वस्तुओं के वर्गीकरण की समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में अनुमान लगाने, प्रयोग करने और निष्कर्ष निकालने जैसी तार्किक व वैज्ञानिक सोच का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – **जादुई शब्द -धन्यवाद** **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में **धन्यवाद** कहने की अच्छी आदत विकसित करना।
- विद्यार्थियों को अपने परिवार, मित्रों और शिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।
- विद्यार्थियों को चित्र और सरल शब्दों के माध्यम से अपनी भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर देना।

सहायक सामग्री -

- ब्लैकबोर्ड, चार्ट , A4 शीट ,रंगीन पेंसिल/क्रेयॉन

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों से सरल भाषा में बातचीत करें।
- धन्यवाद कहने की छोटी-छोटी परिस्थितियों के उदाहरण दें।
- जिन बच्चों को लिखने में कठिनाई हो, उन्हें चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि के चरण -

चरण 1 बातचीत करें (10 मिनट)

शिक्षक बच्चों से पूछेंगे -

- जब मम्मी खाना देती हैं, तब क्या कहते हैं?
- जब दोस्त पेंसिल देता है, तब क्या कहते हैं?
- जब शिक्षक आपकी मदद करते हैं, तब क्या कहते हैं

चरण 2 – चित्र बनाओ (20 मिनट)

प्रत्येक बच्चा उस व्यक्ति का चित्र बनाएगा जिसे वह धन्यवाद कहना चाहता है, जैसे -

- माँ , पिताजी, दादी, शिक्षक, मित्र।

चरण 3 – धन्यवाद बोलो (20 मिनट)

- बच्चे अपना चित्र दिखाते हुए एक छोटा वाक्य बोलेंगे, जैसे -

1. माँ, धन्यवाद।
2. गुरुजी, धन्यवाद।
3. मित्र, मेरी मदद करने के लिए धन्यवाद।
4. यदि बच्चा लिख सकता है तो वह चित्र के नीचे केवल धन्यवाद या माँ, धन्यवाद। लिख सकता है।

सीखने के प्रतिफल–

- विद्यार्थी धन्यवाद कहने के अवसरों को पहचान सकेंगे।
- विद्यार्थी परिवार, मित्र एवं शिक्षक के प्रति आभार व्यक्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी चित्र एवं सरल शब्दों के माध्यम से अपनी भावनाएँ व्यक्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी विनम्र व्यवहार अपनाने की शुरुआत कर सकेंगे।

24 अक्टूम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम– दर्पण (अभिनय) **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में अभिनय करने की कला को विकसित करना।
- विद्यार्थियों में अभिनय कौशल के साथ निर्देशों की पालना करने की दक्षता का विकास करना।

आवश्यक सामग्री -

- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम गतिविधि आरंभ करने से पूर्व विद्यार्थियों को खेल के नियम समझाकर एक ट्रायल राउंड (Trial round) कराएं जिससे विद्यार्थी खेल को अच्छे से समझ पाएं।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु और एकाग्रता क्षमता को ध्यान में रखते हुए अभिनय के स्तर (सरल या जटिल) का निर्धारण करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों के दो-दो के जोड़े (Pairs) बनाएंगे।
- इनमें से एक विद्यार्थी कोई 'क्रिया (Action)' करेगा और दूसरा विद्यार्थी 'दर्पण (Mirror)' बनेगा।
- दर्पण बना विद्यार्थी बिल्कुल वही अभिनय करेगा जो सामने वाला विद्यार्थी कर रहा है, ठीक वैसे ही जैसे दर्पण (शीशे) में देखने पर हमारी छवि दिखाई देती है।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार कार्य निर्धारित करेंगे। जैसे -
- कंघी करना, हँसना, हाथ धोना, बटन लगाना,मूँछ मरोड़ना, आश्चर्यचकित होना या कोई शारीरिक व्यायाम करना आदि, दर्पण बना साथी इसका सरलता से अनुकरण करेगा।
- एक बार हो जाने के बाद, दोनों विद्यार्थियों की भूमिकाएँ (Roles) आपस में बदल दी जाएं ताकि दूसरा विद्यार्थी दर्पण बन सके।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में बारीकी से अवलोकन (Observation) तथा अभिव्यक्ति के कौशल का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में त्वरित प्रतिक्रिया देने और अभिनय करने की क्षमता का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – दुनिया आज मेरे घर आई **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में भोजन एवं दैनिक उपयोग की वस्तुओं के निर्माण एवं उपलब्धता में योगदान देने वाले व्यक्तियों के प्रति कृतज्ञता (आभार) का भाव विकसित करना।
- विद्यार्थियों को चित्रांकन, चिंतन एवं अभिव्यक्ति के माध्यम से अपने विचार सृजनात्मक ढंग से प्रस्तुत करने हेतु प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री –

- श्यामपट्ट, चार्ट, सादे कागज़, रंगीन पेंसिल/क्रेयॉन तथा अन्य आवश्यक शिक्षण-सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- गतिविधि प्रारम्भ करने से पूर्व शिक्षक विषय से संबंधित उदाहरणों एवं परिस्थितियों का चयन कर लें, जिससे चर्चा प्रभावी एवं रोचक बन सके।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर, आयु एवं रुचि को ध्यान में रखते हुए स्तरानुकूल कार्य निर्धारित करें।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछकर चर्चा प्रारम्भ करेंगे - आज आपने नाश्ते में क्या खाया ?
- विद्यार्थियों के उत्तरों के आधार पर शिक्षक सरल एवं रोचक उदाहरणों के माध्यम से किसान से लेकर भोजन की थाली तक पहुँचने की सम्पूर्ण प्रक्रिया स्पष्ट करेंगे तथा बताएँगे कि इस प्रक्रिया में अनेक व्यक्तियों का योगदान होता है।
- इसके उपरान्त विद्यार्थियों के अधिगम स्तर के अनुसार निम्नानुसार कार्य दिए जाएँगे-
- विद्यार्थी अपने नाश्ते अथवा अपनी पसंद के किसी एक खाद्य पदार्थ का चित्र बनाएँगे।
- चित्र के साथ वे मौखिक रूप से अथवा चित्रात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से उस व्यक्ति के प्रति आभार व्यक्त करेंगे, जिसने उस भोजन को उन तक पहुँचाने में योगदान दिया है, जैसे- किसान, माता-पिता अथवा भोजन बनाने वाला व्यक्ति।
- विद्यार्थी भोजन के खेत से थाली तक पहुँचने की पूरी प्रक्रिया में योगदान देने वाले व्यक्तियों (जैसे- किसान, परिवहनकर्ता, दुकानदार, रसोइया आदि) की सूची तैयार करेंगे तथा उनका चित्र बनाएँगे।
- विद्यार्थी इस पूरी प्रक्रिया पर चिंतन करते हुए यह समझेंगे कि उनके दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति में समाज के अनेक लोगों का योगदान होता है।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी भोजन एवं दैनिक उपयोग की वस्तुओं के निर्माण और उपलब्धता में योगदान देने वाले व्यक्तियों के प्रति कृतज्ञता (आभार) का भाव व्यक्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी चित्रांकन, सूची निर्माण, चिंतन एवं मौखिक अभिव्यक्ति के माध्यम से अपने विचार प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - कहानी निर्माण **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य –

- विद्यार्थियों को कहानी बनाने की प्रक्रिया से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों द्वारा कहानी बनाने के आरंभ, घटनाक्रम, समस्या, समाधान तथा कहानी के अंत पर समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- पेपर, पेंसिल,रंग , चार्ट आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि करने से पूर्व कोई भी थीम सोचकर रखे जिस पर कहानी का निर्माण करवाना है।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर निर्देश देंगे कि आज हम सब मिलकर एक कहानी का निर्माण करेंगे इसलिए आप सभी को इसमें अपनी पूर्ण भागीदारी निभानी हैं।
- तत्पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दे कि आप सभी को एक-एक सार्थक शब्द/वाक्य बोलना हैं ध्यान रखें कि एक के बाद एक विद्यार्थियों का नंबर आए। शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँगे कि एक-एक वाक्य से हम पूरी कहानी बनाएँगे तो आपको पहला शब्द वाक्य से जोड़ते हुए ही बोलना हैं जिससे एक कहानी बनती हुई दिखे।
- इस दौरान ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा बोले गए सभी वाक्य कहानी का निर्माण कर रहे हो जैसे- कहानी का आरंभ, समस्या तथा अंत में कहानी का समाधान आदि।
- अंत में शिक्षक सभी विद्यार्थियों के द्वारा बनाई गई कहानी को सार्थकता देते हुए कहानी को बोर्ड पर लिखेंगें और बच्चों को पढ़कर सुनाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को इस तरह से कहानी बनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थियों में कहानी निर्माण की प्रक्रिया को समझने का कौशल विकसित हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

गतिविधि का नाम : आओ, ध्वनियाँ पहचानें **अवधि : – 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में सुनने एवं ध्यानपूर्वक अवलोकन करने की क्षमता का विकास करना।
- विद्यार्थियों को अपने आसपास की विभिन्न ध्वनियों की पहचान करने के लिए प्रेरित करना।
- प्रकृति एवं परिवेश के प्रति संवेदनशीलता विकसित करना।

आवश्यक सामग्री –

- घंटी, ताली, कागज़, धातु का बर्तन, पानी से भरा गिलास, पत्तियाँ, खिलौने, स्थानीय उपलब्ध वस्तुएँ तथा पुनः उपयोग योग्य सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश–

- गतिविधि का वातावरण आनंददायक एवं सहभागितापूर्ण बनाएँ।
- विद्यार्थियों को ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें तथा सभी को भाग लेने का अवसर दें।
- विद्यार्थियों की क्षमता के अनुसार कार्यों में विविधता रखें। कुछ विद्यार्थी केवल ध्वनि पहचानें, जबकि अन्य ध्वनि के स्रोत या उसके उपयोग के बारे में भी बताएँ।

गतिविधि के चरण –

1. विद्यार्थियों को कुछ क्षण शांत बैठने के लिए कहें और अपने आसपास सुनाई देने वाली ध्वनियों पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करें।
2. शिक्षक एक-एक करके विभिन्न वस्तुओं से ध्वनियाँ उत्पन्न करें।
3. विद्यार्थी ध्वनि सुनकर उसके स्रोत का अनुमान लगाएँ।
4. इसके बाद विद्यार्थी स्वयं भी किसी सुरक्षित वस्तु से ध्वनि उत्पन्न करें और अन्य विद्यार्थी उसे पहचानें।
5. अंत में सभी मिलकर चर्चा करें कि कौन-सी ध्वनियाँ प्राकृतिक हैं और कौन-सी मानव द्वारा बनाई जाती हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी विभिन्न ध्वनियों को पहचान सकेंगे।
- विद्यार्थी सुनने एवं एकाग्रता का कौशल विकसित कर सकेंगे।
- विद्यार्थी ध्वनि और उसके स्रोत के बीच संबंध स्थापित कर सकेंगे।
- विद्यार्थी अपने अनुभवों को सरल भाषा में व्यक्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी समूह में सहयोगपूर्वक कार्य करते हुए सक्रिय सहभागिता प्रदर्शित कर सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - **लंबाई - चौड़ाई का अनुमान लगाना** **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में लंबाई - चौड़ाई की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- निश्चित नाप के लकड़ी के कुछ टुकड़े आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक एक बार गतिविधि करके दिखाएँ जिससें विद्यार्थी गतिविधि को ठीक से समझ सकेंगे।

गतिविधि के चरण -

- सभी विद्यार्थियों को शिक्षक द्वारा कक्षा-कक्ष की लंबाई और चौड़ाई को बालिश्त से और किसी निश्चित नाप की लकड़ी से नापना बताया जाएगा।
- अब विद्यार्थियों को सबसे पहले किसी कक्षा-कक्ष या बरामदे की लंबाई कितने बालिश्त हो सकती है, इसका अनुमान लगवाया जाएगा।
- इसी प्रकार एक निश्चित नाप की लकड़ी को दिखाते हुए किसी कमरे या बरामदे की लंबाई और चौड़ाई (लकड़ी के नाप के अनुसार) का अनुमान लगाने के लिए कहा जाएगा।
- अब विद्यार्थियों को उस लकड़ी द्वारा सही-सही माप करवाया जाएगा।
- इसी प्रकार किसी टेबल या अन्य सामग्री की लंबाई-चौड़ाई और ऊँचाई का अनुमान लगवाकर वास्तविक नाप में अंतर बता सकते हैं।
- गतिविधि के अंत में लंबाई-चौड़ाई (मापन) के बारे में चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में अनुमानित और वास्तविक मापन में के बारे में समझ विकसित हो सकेगी।

नवंबर 2026

14 नवंबर 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - अन्दर और बाहर (In and Out) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सक्रियता, एकाग्रता, समहू कार्य, आपसी सहयोग एवं प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास करना।
- विद्यार्थियों में स्वस्थ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- चॉक, डस्टर, बोर्ड आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सवर्प्रथम चॉक या मिटटी से एक गोला बनवा ले तथा खेल से संबंधित निर्देश स्पष्ट रूप से विद्यार्थियों को दें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक एक बड़ा सा गोल घेरा बनाएगे तथा विद्यार्थियों को घेरे के बाहर खड़े होने के लिए कहेंगे।
- शिक्षक खेल के नियम के बारे में बताएँ कि जब In कहा जाएगा तो घेरे के अंदर कूदना है जब Out कहा जाएगा तो घेरे से बाहर कूदना है। जब On the line कहा जाएगा तो घेरे की लाइन पर खड़ा होना है।
- जो विद्यार्थी कहे अनुसार कार्य नहीं कर पाएँगे वे समूह से बाहर हो जाएँगे तथा वे शिक्षक के मार्गदर्शन से कार्य करेंगे।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक गतिविधि के महत्त्व पर चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में सुनकर निर्देशों का पालन करने के कौशल का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में इन या आउट की अवधारणा की समझ का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - बत्ती गुल **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- दैनिक जीवन में होने वाली घटनाओं से विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- मोमबत्ती, माचिस ,काँच का गिलास आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- गतिविधि के दौरान शिक्षक ध्यान रखे की मोमबत्ती से कोई सामग्री ना जले।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक कक्षा में एक मोमबत्ती लाएँगे एवं विद्यार्थियों से पूछेंगे कि इसे जलाने के लिए किस वस्तु की आवश्यकता होगी। (अधिकतर विद्यार्थियों का उत्तर माचिस होगा)
- इसके बाद शिक्षक सभी विद्यार्थियों के मध्य एक मोमबत्ती को माचिस से जलाएँगे।
- मोमबत्ती जलने के कुछ देर बाद विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए शिक्षक मोमबत्ती पर कांच के गिलास को रख देंगे। कुछ देर मे विद्यार्थी देखेंगे कि मोमबत्ती बुझ गई। शिक्षक इसे एक बार और जलाएँगे और दोबारा गिलास रखकर इसके बुझने का इंतजार करेंगे।
- इस बार बुझने पर शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे कि मोमबत्ती किस कारण बुझ रही है। आगे की बातचीत में विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं से जोड़ते हुए शिक्षक उन्हें यह जानकारी देंगे कि आग जलने के लिए हवा मे उपस्थित ऑक्सीजन भी एक महत्त्वपूर्ण तत्व है जिसके बिना आग नहीं जल सकती।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं यह प्रयोग करने का अवसर देंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में अपने आसपास के अनुभवों को जोड़कर वैज्ञानिक सिद्धांतों की प्रारंभिक समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - सस्वर वाचन (गिलहरियों का बीज) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने,पठन शैली , शब्द भंडार के बारे में समझ बढ़ाना।

सहायक सामग्री -

- रीड अलाउड की “गिलहरियों का बीज” पुस्तक, मुखौटे बनाने के लिए रिम पेपर, चार्ट शीट, कलर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- यह गतिविधि कराने के लिए शिक्षक इस पुस्तक को दो से तीन बार ठीक तरह से पढ़े।
- शिक्षक यह तैयारी रखें कि रीड अलाउड से पहले एवं बाद में क्या गतिविधि करानी हैं।
- शिक्षक कहानी सुनाने के बाद पूछे जाने वाले प्रश्नों पर तैयारी करें।

गतिविधि के चरण -

1. पठन पूर्व गतिविधि -

- विद्यार्थियों को सबसे पहले “ एक बुढ़िया ने बोया दाना” कविता का गायन कराएँगे। कविता गायन के लिए दिए गए लिंक पर क्लिक कर हावभाव एवं लय पर अभ्यास कर लें।
- https-//www.youtube.com/watch ?v=1iqXh40MQqI
- कविता में आई वस्तुओं एवं प्राणियों पर चर्चा करेंगे कि बुढ़िया की सहायता करने के लिए कौन-कौन आए ?
- ‘गिलहरियों का बीज’ पुस्तक का कवर पेज दिखाकर विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न करेंगे एवं उनकी प्रतिक्रिया को ध्यान से सुनेंगे-

1. चित्र में आपको क्या-क्या दिखाई दे रहा है ?
2. गिलहरी और तोते के बीच में क्या बातचीत हो रही होगी ?

2. पठन के दौरान गतिविधि -

- कविता को सस्वर वाचन एवं विद्यार्थियों को चित्र भी साथ-साथ दिखाते जाएँगे।
- विद्यार्थियों से प्रश्न करेंगे कि -
    - गिलहरी ने किस-किस से सहायता माँगी ?
    - गिलहरी अपने बीज भंडार को कैसे बचाएगी ?

3. पठन के पश्चात् गतिविधि -

- कविता पूरी होने के बाद विद्यार्थियों से निम्नानुसार प्रश्न करेंगे -

1. इस कहानी में कौन-कौन से पात्र है ?
2. आपके घर में भोजन को कहाँ रखते हो ?

3. आपकी मम्मी खाने को सुरक्षित रखने के लिए क्या-क्या उपाय करती है ?

4. विद्यार्थियों से कहानी में आए पात्रो के मुखौटे बनवाएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में कहानी को सुनकर कहानी के भावार्थ को समझने का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में कहानी के नवीन शब्दार्थों पर समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - कविता पट्टी **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में कविता में आई तुकबंदी को समझने का कौशल विकसित करना।
- विद्यार्थियों को कविता की लय-ताल को समझाना।
- विद्यार्थियों में नई कविता को बनाने की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- चार से पाँच कविता को पेपर पर लिखना तथा उनको पट्टी या लाइन में काटना।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सर्वप्रथम चार से पाँच कविताओं का चयन करें तथा सभी कविताओं को A4 साइज पेपर पर लिखकर लाइन से पट्टी के रूप में काट लें तथा कविता पट्टी को मिला लें।
- शिक्षक सभी चयनित कविताओं को ठीक तरह से पढ़ लें तथा कविताओं में आए कठिन शब्दों के अर्थ को भी समझ लें।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम शिक्षक चार-चार विद्यार्थियों के पाँच समूह बनाएँगे। उसके बाद प्रत्येक समूह को एक-एक कविता पट्टी देंगे।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि सभी समूह आपस में चर्चा करके कविता पट्टी को सही क्रम में लगाएँ।
- जब सभी विद्यार्थी अपने समूह में काम कर रहे हों तब शिक्षक समूह में घूमकर देखेंगे कि विद्यार्थियों को किस तरह की सहायता की आवश्यकता है।
- सभी समूहो का काम पूरा होने के बाद शिक्षक उन्हे अपनी-अपनी कविताओं को लय-ताल के साथ गाकर प्रस्तुत करने को कहेंगे। जिन विद्यार्थियों की कविता पट्टी सही क्रम में नहीं लगी हो, दूसरे विद्यार्थियों की सहायता से उसको सही करने की कोशिश करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में कविताओं को क्रम में जमाने का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थी कविता के माध्यम से तुकबंदी को समझकर नई कविता बनाने में सक्षम हो सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - खजाने की खोज **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में समूहकार्य और निर्देशों की पालना करने की भावना की समझ बनाना।
- विद्यार्थियों में खोज प्रवृत्ति का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- कहानी की पुस्तकें, अन्य पुस्तकें (जो विद्यालय में आसानी से उपलब्ध हो), रंगीन पेन/पत्थर, एक समान रंगीन डिब्बे/ फ्लैश कार्ड/ नोटबुक, पेन आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से संबंधित आवश्यक सामग्री तैयार कर लें।
- शिक्षक गतिविधि को समझ कर सर्वप्रथम स्वयं करके विद्यार्थियों को दिखाएँ जिससें गतिविधि के समय कोई समस्या न हों।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों के स्तर की 10-15 पुस्तकों के संकेत बना लेंगे और यह संकेत कवर पेज या कहानी के शीर्षक से बनाएँगे। अब इन पुस्तकों के साथ कुछ और पुस्तकें मिला कर कक्षा में 2-3 जगह प्रदर्शित कर देंगे।
- तत्पश्चात् विद्यार्थियों को छः उपसमूहो में विभाजित कर देगें और उनको निर्देश देंगे कि उन्हें संकेत के आधार पर पुस्तक खोजनी है और जो पुस्तक मिले उस पुस्तक को शिक्षक को लाकर दिखाएँगे की यह पुस्तक आपके संकेत वाली है या नहीं।
- विद्यार्थियों के द्वारा खोजी गई पुस्तक में एक संकेत और होगा उसके आधार पर दूसरी पुस्तक खोजेंगे।
- दोनों पुस्तकों के मिल जाने के पश्चात् विद्यार्थियों के समूह द्वारा उन पुस्तकों को साथ में पढ़ा जाएगा।

नोट - शिक्षक इस गतिविधि को अन्य सामग्री से भी करा सकते है।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में समूहकार्य की भावना, निर्देशों की पालना, निर्णय लेने के कौशल का विकास हो सकेगा।

28 नवंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - वर्ड इन द बॉक्स **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में अपने अनुभव साझा करने की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- पेपर पर्ची, डिब्बा आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- गतिविधि से पूर्व शिक्षक विभिन्न अंग्रेजी शब्दों की पर्चियाँ बना लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के अनुसार पेपर पर्ची बनाएँ।
- प्रत्येक एक पर्ची पर अंग्रेजी का एक शब्द लिखे जैसेः- Mango, Banana, Fan, Colour, Table, Chair, Village, Tree etc.
- शिक्षक इन सभी पर्चियों को एक बॉक्स में डाल देंगे।
- उस बॉक्स में से सभी विद्यार्थियों से एक-एक पर्ची उठाने को कहेंगे।
- विद्यार्थियों से उस पर्ची पर दिए शब्द के बारे में विस्तार से बताने को कहेंगे।
- विद्यार्थी अंग्रेजी या हिंदी जिस भाषा में वो सहज है, उस भाषा में उसे शब्द के बारे में बताने को कहेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में विविध उद्देश्यों के लिए अपनी भाषा और स्कूल की भाषा का उपयोग करने की क्षमता का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में अपनी बात खुल कर कह सकने, अपने निजी अनुभव साझा करने का कौशल का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - अम्माची की खोज अनोखी (कहानी) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में साक्षरता कौशल एवं रचनात्मकता का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- चार्ट, कहानी से संबंधित प्रिंट आउट, मार्कर, पेन आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व उससे संबंधित आवश्यक जानकारी विद्यार्थियों को दें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को खेल के निर्देश समझाकर एक ट्रायल राउंड करवाएँ जिससें सभी विद्यार्थी खेल को अच्छे से समझ पाएँ।
- शिक्षक स्थानीय परिवेश के अनुसार आवश्यक सामग्री एवं गतिविधि का आयोजन कराएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक जगह पर एकत्र करेंगे जहाँ वे कहानी सुनने पर ध्यान केंद्रित कर सकें।
- QR कोड के माध्यम से कहानी का चित्र दिखाएँगे और विद्यार्थियों से पूछेंगे कि वे क्या सोचते हैं कि कहानी किस बारे में होगी।
- कहानी को स्पष्ट आवाज में पढ़ेंगे।
- कहानी के दौरान विभिन्न पात्रों के लिए अपनी आवाज बदलेंगे और रोमांचक क्षणों पर बल देंगे।
- विद्यार्थियों को कहानी में शामिल करने के लिए प्रश्न पूछेंगे जैसे - आपको कहानी मे क्या क्या नजर आ रहा हैं ? या आप अम्मा की जगह होते तो क्या करते ?
- कहानी खत्म करने के बाद, विद्यार्थियों से उनके विचारों और भावनाओं पर चर्चा करेंगे।
- आप कहानी से संबंधित गतिविधियाँ भी कर सकते हैं, जैसे - चित्र बनाना, नाटक करना कठिन शब्दावली लिखवाना आदि।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में पठन कौशल का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में रचनात्मकता, सामाजिकता, भावात्मक विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - जल संरक्षण एवं पेड़ **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में जल संरक्षण के बारे में समझ बनाना।
- विद्यार्थियों को पेड़ों के महत्त्व के बारे में समझाना।

सहायक सामग्री -

- प्लास्टिक की खाली बोतल, बेकार मटके, लोहे की कील आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व संबंधित आवश्यक सामग्री एकत्र कर लेंगे तथा महत्त्वपूर्ण चरण नोट कर लेंगे जिससे गतिविधि के समय समस्या न हो।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को घर से खाली मटके लाने या आसपास से प्लास्टिक की खाली बोतलें एकत्र करने को कहेंगे।
- इसके पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों को प्लास्टिक की खाली बोतलों या मटकों में लोहे की कील से उनके निचले आधे हिस्से में छेद करना बताएँगे। तत्पश्चात् विद्यार्थी भी ऐसा करेंगे।
- गतिविधि के समय उपर्युक्त सामग्री का उपयोग सावधानी से करें।
- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों को चिह्नित पेड़ों के तने के पास उतना गहरा गड्ढा करने को कहेंगे जितना चिह्नित बोतल या मटके को मुँह तक दबाया जा सके।
- अंत में शिक्षक विद्यार्थियों को बोतल या मटकों को चिह्नित पेड़ों के पास दबाएँगे और उसके बाद उन्हें पानी से भरकर उसका मुँह ढक्कन से बंद कर देंगे। इस प्रकार चिह्नित पेड़ बूँद-बूँद विधि से सिंचित होते रहेंगे और ग्रीष्मकाल में कम पानी में जीवित बने रहेंगे।
- अंत में शिक्षक गतिविधि से संबंधित जिज्ञासाओं पर चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में जल संरक्षण एवं पेड़ों के महत्त्व की समझ विकसित होगी ।
- विद्यार्थियों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता एवं उसकी सुरक्षा के प्रति समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - यादों का झरोखा **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को खुश और सुरक्षित अनुभव कराने वाले संसाधनों की खोज करना।

सहायक सामग्री -

- कागज, रंग, पेन आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर लें जो गतिविधि में सहायक हो।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम शिक्षक अपने जीवन के किसी ऐसे क्षण के बारे में विद्यार्थियों को बताएँगे जब उन्होंने अपने मित्रों के साथ बहुत आनंद का अनुभव किया हो।
- शिक्षक कोशिश करें कि वे इस क्षण को जितना गहराई में जाकर बता सकते हैं उतना ले जाएँ जैसे- ये किस समय की बात है, वो कैसे दिखते थे, उनके मित्रों का क्या नाम है, उन्होंने क्या-क्या किया, उससे क्या-क्या हुआ आदि।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि "क्या आप हमें आपके कुछ यादगार पल बता सकते हैं जब आपने आपके मित्र के साथ मस्ती की थी ? क्या आपने भी अपने किसी मित्र की सहायता की थी ? या आपकी किसी मित्र ने सहायता की थी ? उन्होंने आपकी सहायता या आपने उनकी सहायता क्यों की होगी ?
- आप इन पलों को चित्र के माध्यम से या अपने शब्दों में भी लिख सकते हैं।
- जब आप इन पलों के बारे में सोच रहे हो या लिख रहे हो तो ये जरूर देखना आपको कैसा अनुभव हो रहा है।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों की समस्त जिज्ञासाओं का समाधान करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी इस गतिविधि से अपने आसपास मौजूद ऐसे संसाधनों की खोज कर पाएँगे जो उन्हें कठिनाई के पलों में सहायता कर सकेंगे।
- विद्यार्थी करुणा और प्यार के व्यावहारिक स्वरूप की पहचान कर सकेंगे।

दिसंबर 2026

12 दिसंबर 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - कहानी वीरांगनाओं की **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- राजस्थान की वीरांगनाओं (पन्नाधाय, अमृता देवी, कालीबाई इत्यादि) के अदम्य, साहस और त्याग से विद्यार्थियों को परिचित करवाना। (कोई दो)

सहायक सामग्री -

- पन्नाधाय, अमृता देवी, कालीबाई इत्यादि के चित्र।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को बारी – बारी से चित्र दिखाते हुए कहानी के रूप में राजस्थान की वीरांगनाओं की गाथा अभिनय करते हुए सुनाएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक किसी एक वीरांगना का चित्र दीवार पर लगाकर उनके अदम्य साहस और त्याग की गाथा विद्यार्थियों को अभिनय के साथ सुनाएँगे।
- कहानी सुनाने के बाद विद्यार्थियों से चर्चा करेंगे।
- चर्चा उपरांत दूसरी वीरांगना का चित्र दिखाते हुए उनके अदम्य साहस और त्याग की गाथा विद्यार्थियों को अभिनय के साथ सुनाएँगे।
- कहानी सुनाने के बाद विद्यार्थियों से चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी राजस्थान की वीरांगनाओं के अदम्य साहस और त्याग से परिचित हो सकेंगे।
- विद्यार्थियों में राजस्थान की वीरांगनाओं के प्रति आदर और सम्मान की भावना का विकास हो सकेगा।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - गाथा वीरों की (रोल प्ले) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- राजस्थान के वीर महापुरुषों (महाराणा प्रताप, गोरा - बादल, राणा सांगा, सूरजमल जाट, दुर्गादास इत्यादि) के अदम्य साहस, त्याग और देशभक्ति से विद्यार्थियों को परिचित करवाना। (कोई दो)

सहायक सामग्री -

- महाराणा प्रताप, गोरा-बादल, राणा सांगा, सूरजमल जाट, दुर्गादास इत्यादि के चित्र, वेशभूषा सामग्री (आवश्यक हो तो)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को एक दिवस पूर्व महापुरुषों के पात्रों का अभिनय करने हेतु पोशाक आदि उपलब्ध करवाएँ।
- विद्यार्थियों को अभिनय प्रस्तुति के बारे में जानकारी प्रदान करें जिससे विद्यार्थी तैयारी कर सकेंगे।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक किसी वीर महापुरुष का चित्र दीवार पर लगाकर उनके अदम्य साहस, त्याग और देशभक्ति के विषय में विद्यार्थियों को बताएँगे।
- विद्यार्थी अभिनय (एकल/सामूहिक) द्वारा प्रस्तुति देंगे।
- प्रस्तुति उपरांत दूसरे महापुरुष का चित्र दिखाते हुए उनके अदम्य साहस, त्याग और देशभक्ति के विषय में विद्यार्थियों को बताएँगे।
- विद्यार्थी अभिनय (एकल/सामूहिक) द्वारा प्रस्तुति देंगे।
- प्रस्तुति उपरांत विद्यार्थियों को अन्य स्थानीय महापुरुषों के चित्र दिखाते हुए उनके अदम्य साहस, त्याग और देशभक्ति के विषय में चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी राजस्थान के वीर महापुरुषों द्वारा किये गए अदम्य साहस, त्याग और देशभक्ति से परिचित हो सकेंगे।
- विद्यार्थियों में राजस्थान के वीर महापुरुषों के प्रति आदर और सम्मान की भावना का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम- साथी बनो सहायता करो **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में सहयोग और समानुभूति की भावना विकसित करना।
- समूह कार्य और परस्पर सहायता के महत्त्व को समझाना।
- कक्षा में सकारात्मक और सहयोगी वातावरण बनाना।

आवश्यक सामग्री-

- विद्यार्थियों के नाम की सूची और जोड़ी बनाने के लिए कार्ड।
- प्रशंसा पत्र या पुरस्कार।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- गतिविधि के अनुसार निर्देश दें।

गतिविधि के चरण-

- चरण 1- जोड़ी बनाना

  शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को एक साथी विद्यार्थी के साथ जोड़े, जिससे सभी को एक सहायक साथी मिल जाए।
- चरण 2- सप्ताहभर की सहायता

  अगले एक सप्ताह तक प्रत्येक विद्यार्थी अपने साथी की पढ़ाई, खेल या अन्य गतिविधियों में सहायता करेगा।

  उदाहरण- गृहकार्य में सहायता करना, खेल में साथ देना या किसी कठिनाई में सहयोग करना।
- चरण 3- अनुभव साझा करना

  सप्ताह के अंत में प्रत्येक जोड़ी कक्षा के सामने अपने अनुभव साझा करेगी।

  जैसे- उन्होंने एक-दूसरे की कैसे सहायता की ?

  उन्हें कैसा अनुभव हुआ ?

  उन्होंने क्या नया सीखा ?
- चरण 4- प्रशंसा और पुरस्कार

  शिक्षक सभी विद्यार्थियों की भागीदारी की सराहना करेंगे और श्रेष्ठ सहायक जोड़ी को एक पुरस्कार या प्रशंसा पत्र देंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में सहयोग और समानुभूति की भावना का विकास हो पाएगा।
- कक्षा में सकारात्मक और सहयोगी वातावरण की स्थापना हो सकेगी॥

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - छुओ और पहचानो **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सोचने - समझने एवं अनुमान लगाने के कौशल का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- पेन, डस्टर, चॉक, पेंसिल, पुस्तक, मोबाइल, गिलास, कंकड़ तथा कक्षा में उपलब्ध अन्य वस्तुएँ आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक यह गतिविधि कराने से पहले ऊपर दी गई वस्तुएँ एकत्र करके कक्षा में रख लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक कक्षा के सभी विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि आज हम एक गतिविधि करने वाले हैं जिसमें एक विद्यार्थी आएगा और उसकी आँखों पर रूमाल या दुपट्टा बंधा होगा विद्यार्थी टेबल पर रखी वस्तुओं में से एक-एक वस्तु को उठाकर बताएँगे कि वह वस्तु क्या है ?
- इस तरह से सभी विद्यार्थी एक-एक करके सभी वस्तुओं को छूकर या आवाज सुनकर उनका नाम बताएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में अनुमान लगाने और सोचने-समझने की क्षमता विकसित हो सकेगी।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - सस्वर वाचन (लाइटनिंग) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सुनकर समझने की क्षमता का विकास करना।
- विद्यार्थियों द्वारा पढ़ने के तरीके से परिचित होना तथा शब्द भंडार बढ़ाना।
- कहानी के घटनाक्रम को समझना।
- विद्यार्थियों में पढ़ने के प्रति रुचि उत्पन्न करना।

सहायक सामग्री -

- रीड अलाउड के 'लाइटनिंग' पुस्तक आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा दी गई प्रतिक्रिया को ध्यान से सुनें।
- **नोट -** शिक्षक स्कूल पुस्तकालय से किसी पुस्तक का चयन करके भी यह गतिविधि करा सकते है।

पठन पूर्व गतिविधि -

- विद्यार्थियों को सबसे पहले लाइटनिंग के मुखपृष्ठ पर चर्चा करने के लिए निम्नलिखित प्रश्न करेंगे एवं उनकी प्रतिक्रिया को ध्यान से सुनेंगे -

1. चित्र में आपको क्या - क्या दिखाई दे रहा है ?
2. ये क्या कर रहे होंगे ? तथा शीर्षक के आधार पर इस कहानी में क्या होगा ?

पठन के दौरान गतिविधि -

- कहानी को हाव-भाव, उचित गति, उतार-चढ़ाव के साथ पंक्तिबद्ध अँगुली रखते हुए पढ़ेंगे एवं विद्यार्थियों को भी साथ-साथ पढ़ने हेतु प्रोत्साहित करेंगे जिस पृष्ठ को पढ़ रहे हैं उस पृष्ठ के चित्र भी साथ-साथ दिखाते जाएँगे।
- हो सकता हैं कुछ विद्यार्थी आपके साथ पढ़ रहे हो और कुछ आपके पीछे-पीछे पढनें या दोहराने की कोशिश कर रहे हों, कुछ सिर्फ देख रहे हो। आप धैर्य बनाएँ रखेंगे और जो पीछे-पीछे दोहरान जैसा कर रहे हैं उन्हें साथ-साथ पढ़ने को कहेंगे दूसरे जो नहीं बोल रहे उन्हें भी प्रोत्साहित करेंगे।
- कहानी को पंक्तिबद्ध विद्यार्थियों के साथ पूरी पढ़ेंगे।

पठन के पश्चात् गतिविधि-

- कहानी पूरी होने के बाद विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न करें -

1. इस कहानी में लाइटनिंग कौन थी ?
2. आपको क्या क्या करना पसंद हैं ?
3. क्या आप इस तरह कि कोई कहानी लिख सकते हो ?

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी कहानी को सुनकर कहानी के घटनाक्रम पर समझ बना पाएँगे।

- विद्यार्थियों में कहानी में आए नवीन शब्दों को सीखने का कौशल विकसित हो सकेगा।
- विद्यार्थी कहानी के घटनाक्रम के आधार पर अपने अनुभवों को जोड़ पाएँगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम – डिब्बा पास **अवधि – 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में समूह कार्य, नेतृत्व और अनुसरण कौशल विकसित करना।
- विद्यार्थियों में समय प्रबंधन एवं इसके महत्त्व की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री -

- गत्ते का अनुपयोगी डिब्बा, पुरानी पर्चियाँ, कहानी की पुस्तकें, मोबाइल या स्पीकर।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व पर्चियां तैयार कर लें और पुस्तकों का चयन विद्यार्थियों के स्तरानुसार करें।
- विद्यार्थियों के अधिगम स्तर को ध्यान में रखते हुए कार्य सौंपें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बिठाएंगे और बीच में पुस्तकें फैलाकर रख देंगे ताकि उनके मुख्य पृष्ठ स्पष्ट दिखाई दें।
- शिक्षक मोबाइल या स्पीकर पर संगीत (रिंगटोन) बजाएंगे और विद्यार्थी डिब्बे को आगे पास करेंगे।
- संगीत रुकने पर जिस विद्यार्थी के पास डिब्बा होगा, वह उसमें से एक पर्ची निकालेगा।

अधिगम स्तर के अनुसार कार्य:–

- जिन विद्यार्थियों का पठन स्तर अभी प्रारंभिक है, उनकी पर्ची पर किसी पुस्तक के चित्र या पात्र का नाम (जैसे- 'शेर वाली किताब') होगा, जिसे वे बीच में से ढूँढकर निकालेंगे।
- जो विद्यार्थी अपेक्षाकृत उच्च पठन स्तर पर हैं, वे पर्ची में लिखी कहानी का शीर्षक पढ़ेंगे, पुस्तक ढूँढेंगे और उसके आवरण (Cover) को देखकर कहानी का अनुमान लगाकर 2-3 वाक्य कक्षा को बताएंगे।

सीखने के प्रतिफल -

* विद्यार्थियों में सामाजिक, शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक कौशल का विकास हो सकेगा।

26 दिसंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - यातायात संकेत **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को यातायात संकेतों के बारे में समझाना।

सहायक सामग्री -

- कलर्स, यातायात संकेत से संबंधित पोस्टर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

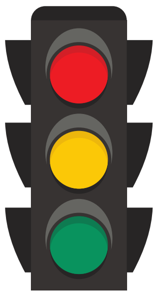
- सर्वप्रथम शिक्षक गतिविधि से पूर्व यातायात संकेतों के फ्लेश कार्ड तैयार कर लें।

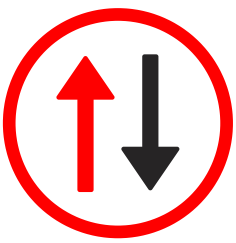
गतिविधि के चरण -

- जमीन पर ट्रैफिक पार्क का रेखा चित्र बनाकर विद्यार्थियों द्वारा पैदल, दुपहिया-चौपहिया, भारी वाहन, ओवरलोड वाहन बनकर चलने का अभिनय करते हुए सड़क संकेतों के अनुसरण एवं अनुपालन का प्रदर्शन करेंगे।
- सड़क संकेतों के रूप में विद्यार्थियों को ही भाग लेना है जैसे– हरी लाइट के लिए एक विद्यार्थी हरे रंग का फ्लेशकार्ड लेकर खड़ा होगा इसी तरह से आवश्यकता अनुसार अन्य सड़क चिह्नों को भी विद्यार्थियों द्वारा ही प्रदर्शित किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी सड़क चिह्नों की पहचान कर सकेंगे।
- वाहन चलाने संबंधी आवश्यक सावधानियों से परिचित हो सकेंगे।
- ओवरलोड के दुष्परिणामों से परिचित हो सकेंगे।





समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - क्षमा करना और माँगना **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में स्वयं को और दूसरों को क्षमा करने संबंधित शब्दों की समझ बढ़ाना।
- क्षमा और भावनाओं के संबंध को समझना।

सहायक सामग्री -

- रंगीन कागज, रंगीन पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक क्षमा माँगने और क्षमा करने के लिए प्रयुक्त शब्दो की सूची बना लें।
- शिक्षक कुछ उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर लें जो गतिविधि में सहायक हो।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थी के साथ क्षमा पर चर्चा करेंगे।
- आपने कब क्षमा माँगी थी या कब आपने क्षमा शब्द का उपयोग किया था और क्यों ?
- क्या कक्षा में किसी ने आपसे कभी क्षमा माँगी ? उन्होंने आपसे क्या कहा ?
- इसके पश्चात् विद्यार्थी उन अनुभवों को साझा करेंगे जब उन्होंने कोई गलती की और क्षमा माँगी ?

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में क्षमा करने व क्षमा मांगने की समझ विकसित होगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - पापा मेरे थानेदार **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में भाषा कौशल (श्रवण, तुकबंदी, शब्द भंडार) से संबंधित समझ बनाना।
- विद्यार्थियों में पठन विकसित करना।

आवश्यक सामग्री-

- कविता के प्रिंट , सफेद पेपर, पेन, कलर मार्कर, बोर्ड आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कविता को अच्छी लय से याद कर लें जिससे गतिविधि के समय गायन में समस्या न हो।
- शिक्षक स्थानीय परिवेश के अनुसार आवश्यक सामग्री एवं गतिविधि का आयोजन करवाएँ।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों को तीन समूहों में विभाजित करेंगे तथा निम्नानुसार गतिविधि कराएँगे।
- समूह -1 कविता का समूह में गायन करेंगे तथा यहाँ यह ध्यान रखेंगे कि प्रत्येक सदस्य थोड़ा-थोड़ा अंश पढे।
- समूह -2 कविता में आए विभिन्न शब्दों को चार्ट एवं पेपर पर लिखेंगे।
- समूह -3 कविता में आए शब्दों से वाक्य निर्माण करेंगे।
- गतिविधि के पश्चात् शिक्षक कविता से संबंधित शब्दावली एवं कविता का भावार्थ स्पष्ट करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में समूह भावना, संवाद कौशल का विकास हो सकेगा।

कविता

पापा मेरे थानेदार।
मूँछ उनकी शानदार।।
घर में आया पप्पू भाई।
हड़बड़ी में मूँछ उड़ाई।।
मूँछ बिना पापा का चेहरा।
लगता जैसे चाँद सुनहरा।।
चेहरा देख पापा कतराए।
कैसी शक्ल बनाई, हाए।।
झटपट लम्बी छड़ी उठाई।
देख सभी को हँसी आई।।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - हम सब है खिलाड़ी **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को खेल के माध्यम से शारीरिक स्वास्थय के प्रति जागररूक करना।
- विद्यार्थियों में अनुशासन बढ़ाना।
- राजस्थान के पारंपरिक खेलों को बढ़ावा देना।

सहायक सामग्री -

- खेल की सामग्री, जैसे गेंद और बैट, बास्केट बॉल, फुटबॉल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- खेल के नियमों पर चर्चा करेंगे।
- शिक्षक खेलों की सामग्री से अवगत कराएँगे जैसे – बास्केटबॉल, गेंद और फुटबॉल आदि।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक खेल के महत्त्व को समझाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को रूचि अनुसार खेल के प्रति जागरुक करेंगे।
- विद्यार्थियों को 2-3 दलो में विभाजित कर, विभिन्न खेलों के बारे में चर्चा करेंगे और खेलों की समझ को बेहतर बनाएँगे।
- विभिन्न खेलों को खेलने और उनके कौशल का मूल्यांकन करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को खेल खेलने में सहायता करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करेंगे जिससे विद्यार्थी आगे उच्च स्तर पर खेल सकेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी खेल के महत्त्व को समझ सकेंगे।
- शारीरिक स्वास्थ्य की समझ विकसित हो सकेगी।

जनवरी 2026
23 जनवरी 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - मकर संक्रांति (त्योहार का वैज्ञानिक आधार मकर राशि) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों द्वारा मकर संक्रांति त्योहार मनाने का वैज्ञानिक आधार जानना।

सहायक सामग्री -

- मकर संक्रांति त्योहार से जुड़े चित्र, रंगीन पेपर, मोम कलर, पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक मकर संक्रांति त्योहार से जुड़े विभिन्न वैज्ञानिक आधारों को ठीक से पढ़ लें।
- मकर संक्रांति से जुड़े चार-पाँच चित्र कार्ड शीट पर चिपका कर तैयार कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बिठाकर बातचीत करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए जानेंगे की हम कौन-कौनसे त्योहार मनाते है ?
- विद्यार्थियों द्वारा बताए गए त्योहारों के नाम शिक्षक श्यामपट्ट पर लिखते जाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से यह भी चर्चा करेंगे कि हम त्योहार के दिन क्या-क्या करते हैं ?
- शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष प्रश्न रखेंगे कि हम त्योहार क्यों मनाते हैं ?
- शिक्षक विद्यार्थियों के उत्तर ध्यानपूर्वक सुनेंगे एवं मकर संक्रांति त्योहार से जुड़े विभिन्न वैज्ञानिक आधार जैसे - पौष मास में जिस दिन सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है उस दिन इस पर्व को मनाया जाता है बताएंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से मकर संक्रांति से जुड़े चित्रांकन कार्य करवाएँगे एवं उनको कक्षा-कक्ष में प्रदर्शित करवाएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी त्योहार मनाने का वैज्ञानिक आधार जान सकेंगे।
- विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित हो सकेगा।

शिक्षक के लिए पठन सामग्री

मकर संक्रान्ति (मकर संक्रांति) भारत के प्रमुख त्योहारों में से एक है। मकर संक्रांति (संक्रान्ति) पूरे भारत और नेपाल में भिन्न -भिन्न रूपों में मनाया जाता है। पौष मास में जिस दिन सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है उस दिन इस त्योहार को मनाया जाता है। वर्तमान शताब्दी में यह त्योहार जनवरी माह के चौदहवें या पन्द्रहवें दिन ही पड़ता है, इस दिन सूर्य धनु राशि को छोड़ मकर राशि में प्रवेश करता है। तमिलनाडु में इसे पोंगल के नाम से जाना जाता है। जबकि कर्नाटक, केरल तथा आंध्र प्रदेश में इसे केवल संक्राति ही कहते है। बिहार के कुछ जिलों में यह पर्व 'तिला संक्रात' नाम से भी प्रसिद्ध है। मकर संक्रान्ति पर्व को कहीं-कहीं उत्तरायण भी कहते है। 14 जनवरी के बाद से सूर्य उत्तर दिशा की ओर अग्रसर होता है। इसी कारण इस त्योहार को 'उत्तरायण' (सूर्य उत्तर की ओर) भी कहते है। वैज्ञानिक तौर पर इसका मुख्य कारण पृथ्वी का निरंतर छः माह कि समयावधि के उपरांत उत्तर से दक्षिण की ओर वलन कर लेना होता है और यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है।

समूह -1 - कक्षा 1 -2 (अंकुर) एवं समूह (प्रवेश) कक्षा 3-5

गतिविधि का नाम - खुशी की पोटली **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में खुशी एवं संतुष्टि वाले क्षणों के प्रति सजगता और ध्यान केंद्रित करने की समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों के अपने उन व्यक्तिगत संसाधनों की पहचान कराना जो उनको खुशी, सुरक्षा और शांत अनुभव कराते हैं।

सहायक सामग्री -

- रंगीन कागज, रंग भरने के लिए कलर, तीनों स्तर के चार्ट (अधिक ऊर्जा, मध्यम ऊर्जा, कम ऊर्जा) आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक कुछ उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर लें जो गतिविधि में सहायक हो।
- शिक्षक अपने जीवन के कुछ ऐसे पल, जिसमे लोग, पालतू पशु व स्थान शामिल है उनके बारे में बात कर सकते हैं।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक अधिक ऊर्जा, मध्यम ऊर्जा और कम ऊर्जा वाले स्तर के बारे में दोहरान करेंगे।
- इसके पश्चात् विद्यार्थियों को कुछ ऐसे पलों के बारे में सोचने के लिए कहेंगे जो उन्हें पसंद हैं, जब उन्हें खुशी हुई आदि।
- विद्यार्थी उस पल का चित्र बनाएँगे और अपने किसी मित्र के साथ साझा करेंगे।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से ऐसे सुखद क्षण साझा करने के लिए कहेंगे जो उन्होंने अपने प्रिय लोगों, मित्रों, घूमने के स्थानों या पालतू पशुओं के साथ बिताए हों।
- अब शिक्षक उन्हें रंगीन कागज देंगे जिसमे वो अन्य व्यक्तिगत संसाधनों का चित्र बनाएँगे।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक चर्चा करेंगे कि उस खुशी के पल पर ध्यान केन्द्रित करने और चित्र बनाने से उन्हें कौनसी संवेदनाएँ अनुभव हुईं।
- इसके पश्चात् विद्यार्थी उन चित्रों को घर ले जाकर किसी पोटली या डिब्बे में डाल सकते है और अपनी आवश्यकता के अनुसार उपयोग में ला सकते है।
- विद्यार्थी चिंतन कर सकते है कि कौन - कौन सी परिस्थितियों में वो ये अभ्यास कर सकेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी तकनीकों का उपयोग करके तनावपूर्ण स्थितियों में भी स्वयं को ठीक स्तर में ला सकेंगे।
- विद्यार्थी सीखी गई तकनीकों का उपयोग कर तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी स्वयं को संतुलित रख सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1 -2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - कविता **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को कविता में आई तुकबंदी एवं लय-ताल को समझाना।
- विद्यार्थियों में नई कविता बनाने की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- स्कूल के पुस्तकालय में उपलब्ध कविता की पुस्तक, A4 साइज रिम पेपर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक कविता की पुस्तक से किसी भी एक कविता (विद्यार्थियों की रुचि के अनुसार) का चयन करें। ("बन्दर मामा पहन पजामा" पर काम किया जा सकता है)
- शिक्षक स्वयं के स्तर पर कविता को अच्छी तरह से पढ़कर समझ ले।

गतिविधि के चरण -

- सर्वप्रथम शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर "बन्दर मामा पहन पजामा" कविता हाव-भाव के साथ सुनाएँगे।
- विद्यार्थियों का ध्यान कविता की शुरूआती दो पंक्तियों पर दिलवाएँगे तथा तुकबंदी पर बल देकर उच्चारण करेंगे जैसे- बन्दर मामा, पजामा।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को 4 -5 के समूह में विभाजित करेंगे, इस कविता को तुकबंदी के साथ आगे बढ़ाने को कहेंगे तथा पेपर पर लिखने को कहेंगे। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों के समूह में जाकर आवश्यकतानुसार सहायता करेंगे।
- अंत में सभी समूहों के द्वारा बनाई गई कविता को बड़े समूह में प्रस्तुत कराएँगे तथा हाव-भाव के साथ, सभी विद्यार्थियों को गाने के लिए कहेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में कविताओं का पठन एवं वाचन कौशल विकसित हो सकेगा।
- कविता के माध्यम से तुकबंदी की समझ से नई कविता बनाने में सक्षम हो सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

गतिविधि का नाम – मेरी मुट्ठी में क्या है **अवधि– 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में भाषा अभिव्यक्ति के साथ-साथ तर्क-वितर्क करने की क्षमता का विकास करना।

आवश्यक सामग्री -

- रद्दी या अनुपयोगी सादे कागज़ से बनी पर्चियां (जिनमें कविता, पहेलियां या कक्षा से संबंधित कोई पंक्ति लिखी हो)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक अनुपयोगी कागज़ से पर्चियां तैयार कर लें और कविता/पहेलियों को ध्यान से पढ़ लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर टेबल पर पर्चियां रख देंगे।
- अधिगम स्तर के अनुसार कार्य:
  - जिन विद्यार्थियों का पठन स्तर प्रारंभिक है, उन्हें ऐसी पर्चियां दी जाएं जिनमें सरल पहेलियाँ या चित्र हों, जिन्हें वे देखकर/सुनकर पहचानें और उनका नाम बताएं।
  - जो विद्यार्थी पठन और तर्क में उच्च स्तर पर हैं, वे पर्ची उठाकर उसमें लिखी कविता या पहेली को कक्षा के समक्ष स्पष्ट आवाज़ में पढ़ेंगे। अन्य विद्यार्थी हाथ ऊपर करके उत्तर देंगे कि पर्ची में क्या और किससे संबंधित लिखा है।
- सभी विद्यार्थी बारी-बारी से पर्ची पढ़ेंगे और एक-दूसरे से प्रश्न पूछेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी किसी भी शीर्षक पर चर्चा तथा तर्क-वितर्क करना सीख सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - रूमाल झपट्टा **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में सक्रियता, एकाग्रता, समूह कार्य, आपसी सहयोग एवं स्पर्धा की भावना का विकास करना।
- विद्यार्थियों में स्वस्थ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- रुमाल, चॉक, बोर्ड, नामकरण हेतु फ्लैश कार्ड इत्यादि।

शिक्षक निर्देश -

- सर्वप्रथम शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गतिविधि से संबंधित स्पष्ट निर्देश दें तथा आवश्यक सामग्री पूर्व में ही एकत्र कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को दो समूह में बाँट देंगे। ध्यान रहे एक समूह में 10 विद्यार्थियों से अधिक न हो। दोनों समूहों को पंक्ति में खड़ा कर देंगे। बीच में चॉक या मिट्टी में लकड़ी के द्वारा एक गोल घेरा बना लेंगे। इस घेरे के बीच में रूमाल रख देंगे।
- दोनों समूह के विद्यार्थियों को 1-10 तक नामकरण कर देंगे। खेल शुरू करने के लिए दोनों समूहों में से एक -एक अर्थात दो विद्यार्थियों को आमंत्रित करेंगे। 1-10 में से कोई भी अंक बोले, दोनों तरफ से उसी क्रमांक के दोनों विद्यार्थी सामने बने गोले के पास आएँगे।
- दोनों विद्यार्थी इस गोल घेरे के चारों ओर जब तक घूमते रहेंगे, जब तक कोई एक विद्यार्थी रूमाल झपट कर न ले जाए। रूमाल ले जाने वाले समूह को एक पॉइंट देंगे।
- यदि रूमाल ले जाते हुए विद्यार्थी को अपनी जगह पर पहुँचने से पहले दूसरे विद्यार्थी ने छू लिया तो अंक दूसरी टीम को दे देंगे। इसी प्रकार यह खेल आगे बढ़ता रहेगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में एकाग्रता तथा शारीरिक सक्रियता का विकास हो सकेगा|

फरवरी 2026

27 फरवरी 2026 (चतुर्थ शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1 -2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - संख्या पहचानें **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों की संख्या ज्ञान (संख्या पहचान, छोटी - बड़ी संख्या, संख्याओं को क्रम से लिखना) पर समझ बनाना।

आवश्यक सामग्री-

- संख्या फ्लैश कार्ड/ बोर्ड, चार्ट, पेंसिल, चॉक, पेन आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गतिविधि के निर्देश समझाकर एक ट्रायल राउंड करवाएँ जिससें विद्यार्थी खेल को अच्छे से समझ पाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों की संख्यानुसार संख्या कार्ड/ संख्या फ्लैश कार्ड आवश्यक रूप से तैयार करवाएं।

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक विद्यार्थियों को विद्यालय परिसर में खुली जगह पर एकत्र कर लेंगे इसके पश्चात् दोनों समूह के विद्यार्थियों को संख्या कार्ड (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) देंगे तथा गतिविधि से संबंधित दिशा निर्देश स्पष्ट रूप से बताएँगे।
- अब दोनों समूह के विद्यार्थियों को पर्याप्त दूरी से संख्या कार्ड लेकर खड़ा करेंगे तथा बारी-बारी से एक संख्या तेज एवं स्पष्ट आवाज में बोलेगा, जिसे विद्यार्थी अपने - अपने समूह में संख्या कार्ड के अनुसार खड़े होगे, जो समूह पहले बोली गई संख्या बना लेंगे वो विजेता बन जाएँगे।
- अब शिक्षक संख्याओ में सही संख्या की पहचान करना, छोटी - बड़ी संख्या की पहचान , स्थानीय मान के बारे में बताएँगे।
- **नोट** - शिक्षक यह गतिविधि विद्यार्थियों के स्तरानुसार करवाने के लिए स्वतंत्र है जैसे - एक अंकीय संख्या, दो अंकीय संख्या, तीन अंकीय संख्या एवं संख्या निर्माण करवाना।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थियों में बुनियादी संख्या ज्ञान संबंधित दक्षता का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थी संख्या ज्ञान से संबंधित ज्ञान का प्रयोग दैनिक समस्याओं के समाधान में कर सकेंगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - दयालुता का पेड़ **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्याथियों में दयालुता की भावना विकसित करना।
- विद्यार्थियों का एक दूसरे के प्रति दयालुता की भावना को पहचानना और उसकी सराहना करना।

सहायक सामग्री -

- हरे, पीले रंग का कागज जो पत्ते ,फूल या फल के आकार में कटा हो ,चार्ट जिस पर पेड़ की शाखाएँ बनी हो आदि

शिक्षक हेतु निर्देश -

- सर्वप्रथम शिक्षक अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के अनुसार पत्ते काट कर तैयार रखें।
- एक जगह पर चार्ट लगा लें जिस पर सिर्फ पेड़ की शाखा बनी हो।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को उनके द्वारा किए गए दयालुता के कार्य लिखने या चित्र बनाने का निर्देश देंगे।
- विद्यार्थी कटे पत्तो पर कार्य लिख सकते हैं या चित्र बना सकते हैं।
- जब सभी विद्यार्थी यह गतिविधि पूरा कर लेंगे तो उनसें जाने की दयालुता उन्हें कैसा अनुभव करवाती है।
- विद्यार्थी फूलों और संबंधित आकार पर लिखेंगे कि उन कार्यों ने उन्हें कैसा अनुभव कराया।
- वे इन्हें पेड़ पर इस तरह लगा सकते हैं कि यह याद रहे कि दयालुता सकारात्मक भावनाओं को जन्म देती है। अंत में शिक्षक गतिविधि के संबंध में चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी स्वयं और दूसरों के साथ सकारात्मक कार्यों के प्रभाव को समझ पाएँगे।
- दयालुता उन्हें और दूसरों को कैसा अनुभव करवाती है ये समझ पाएँगे।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - कहानी पठन एवं खेल **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थी भाषा कौशल (श्रवण, तुकबंदी, शब्दावली भंडार) से संबंधित समझ बना पाएँगे।
- विद्यार्थी बुनयादी साक्षरता कौशल विकसित कर सकेंगें।

आवश्यक सामग्री -

- कहानी के प्रिंट , सफेद पेपर, पेन, कलर मार्कर, बोर्ड आदि।
- कहानी का लिंक - **https-//www.youtube.com/watch ?v=49Thc9V8GeA**

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व कहानी को अच्छी तरह से याद कर लें जिससे गतिविधि के समय आकर्षक ढंग से प्रस्तुत कर सकें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को खेल के निर्देश समझाकर एक ट्रायल राउंड करवाए जिससें विद्यार्थी खेल को अच्छे से समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक सर्वप्रथम सभी विद्यार्थियों को समूह में बिठाकर स्वयं कहानी का वाचन करेंगे तथा सभी विद्यार्थी ध्यानपूर्वक सुनेंगें।
- इसके पश्चात् विद्यार्थियों को स्तरानुसार कार्य देंगे जैसे - कहानी से शब्द लिखना, कहानी के पात्रों से अन्य कहानी का निर्माण करना, कहानी से संबंधित खुले एवं बंद प्रश्नों की प्रश्नावली तैयार करवाना।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों की सभी जिज्ञासाओं को शांत करते हुए खेल खिलाएँगे - 'कौड़ा है जमाल शाही, पीछे देखे मार खाई' खेल खिलाएँगे।
- **नोट -** शिक्षक यहाँ स्थानीय परिवेश में खेला जाने वाला खेल भी खिला सकता है।
- यहाँ शिक्षक अन्य गतिविधि भी करा सकते है जैसे - समूह में पठन आदि।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में भाषा एवं पठन कौशल का विकास होगा।
- विद्यार्थियों में सहयोग, धैर्य और नैतिक मूल्यों के महत्त्व की समझ का विकास होगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - कृतज्ञता का लूडो **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में आभार एवं कृतज्ञता की समझ विकसित करना।
- विद्यार्थी का अपनों और अपने आसपास की वस्तुओं के लिए आभार व्यक्त करना।

सहायक सामग्री -

- रंगीन कागज, पासा, रंगीन पेंसिल आदि।

1	कोई व्यक्ति जिसके लिए आप आभारी है।
2	कोई जगह जिसके लिए आप आभारी है।
3	कोई चीज जिसके लिए आप आभारी है।
4	कोई खाने की चीज जिसके लिए आप आभारी है।
5	कोई प्रकृति से जुड़ी चीज जिसके लिए आप आभारी है।
6	कोई खेल जिसके लिए आप आभारी है।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पहले उपयुक्त सामग्री की व्यवस्था करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक आभार व्यक्त करना या कृतज्ञता से संबंधित उदाहरण बताएँगे जैसे- जब आपके परिवार में से कोई आपके लिए भोजन बनाता है, आपका मित्र आपकी सहायता करता है, आपको जो स्कूल छोड़ते हैं आदि।
- इसके पश्चात् शिक्षक भावनाओं पर चर्चा करेंगे कि कृतज्ञता से हम कैसा अनुभव करते हैं या कोई संवेदना होती है जैसे - गुदगुदी, चेहरे पर मुस्कान आदि।
- शिक्षक एक-एक कर पासा कक्षा के टेबल पर फेकेंगे। अंक के अनुसार विद्यार्थी वो नाम लिखेंगे या चित्र बनाएँगे जिन्हें उन्हें आभार व्यक्त करना है।
- शिक्षक ध्यान रखें कि समान अंक आने पर पुन: पासा फेंकेंगे।
- गतिविधि के अंत में शिक्षक चर्चा करेंगे कि विद्यार्थियों को ये गतिविधि कैसी लगी और क्या नया सीखा ?

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थियो में दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने की समझ विकसित हो सकेगी।

मार्च 2026

13 मार्च 2026 (द्वितीय शनिवार)

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - नाम ढूँढो **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों के शब्द भंडार में वृद्धि एवं वर्गीकरण के प्रति समझ बनाना।

सहायक सामग्री -

- कार्ड शीट, स्केच पेन, ढोलक, घंटी आदि।

शिक्षक निर्देश -

- कार्ड शीट से 3x2 इंच के 25 कार्ड तैयार कर लें।
- चार थीम के 5-5 नाम लिखकर कार्ड तैयार कर लें।
- **नोट** - चार थीम (पक्षी, फल, सब्जी एवं यातायात के साधन) हो सकती हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को स्तरानुसार चार समूह में विभाजित कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठाकर गतिविधि के बारे में बताएँ कि हम नाम ढूँढ़ने का खेल खेलेंगे।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को चार थीम (पक्षी, फल, सब्जी एवं यातायात के साधन) से जुड़े नाम बताएँगे।
- कक्षा के चारों कोनों में एक-एक थीम का नाम रिम पेपर पर बड़े अक्षरों में लिखकर लगा दें एवं प्रत्येक उप समूह को एक थीम निश्चित करके वहाँ बैठा देंगे।
- कक्षा के मध्य चॉक से गोला बनाकर सभी नामों को उसमें उल्टा करके रख देंगे।
- शिक्षक ढ़ोलक या घंटी को एक से दो मिनट तक बजाएगा एवं उस समय में प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी दौड़कर अपनी थीम से जुड़ा नाम ढूँढ़कर लाएँगे।
- **नोट** - शिक्षक ध्यान रखे कि किसी विद्यार्थी की पुनरावृत्ति न हो।
- शिक्षक प्रत्येक समूह को चारों थीम के नाम ढूँढ़कर लाने का अवसर देंगे।
- शिक्षक गतिविधि को रोचक बनाने के लिए श्यामपट्ट पर अंक-तालिका बना लेंगे।
- अंत में गतिविधि को लेकर विद्यार्थियों के अनुभव जानते हुए समेकन करेंगे।
- **नोट** - गतिविधि के बाद अगर समय हो तो विद्यार्थियों से कार्ड में आए नाम की दो-तीन विशेषता जान सकते हैं।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में आपसी सहयोग की भावना एवं वर्गीकरण की समझ विकसित हो सकेगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1 -2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

गतिविधि का नाम - **पेपर कप और धागे से टेलीफोन बनाना** **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का निर्माण करना।
- विद्यार्थियों में ध्वनि संचरण की अवधारणा को समझाना।

सहायक सामग्री -

- एक धागा, दो पेपर कप आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व गतिविधि का अभ्यास कर लें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक तथा विद्यार्थी मिलकर दो पेपर कप में नीचे छोटे (धागे जितने ही) छेद करके दोनों कप में एक ही लंबे धागे के दो सिरों को बाँध देंगे।
- इसके बाद शिक्षक एक-एक करके विद्यार्थियों को उसके एक सिरे से कुछ बोलने एवं दूसरे सिरे से सुनने का मौका देंगे।
- विद्यार्थी ध्वनि के संचरण की चर्चा करेंगे। ठोस, द्रव्य और गैस में ध्वनि का संचरण किस प्रकार होता है उस पर भी चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी वायु द्वारा ध्वनि के संचरण की अवधारणा को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास हो सकेगा।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1 -2)

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - गायन प्रतियोगिता (लोक गीत) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों का स्थानीय परिवेश में प्रचलित लोक गीतों के माध्यम से राजस्थान के लोक गीतों से परिचय कराना।
- स्थानीय लोक गीतों की लय-ताल से परिचित कराना।

सहायक सामग्री -

- माइक सेट (आवश्यकता हो तो)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को लोक गीत (स्थानीय परिवेश अनुसार जैसे - सामाजिक रीति -रिवाजो, लोक देवताओं से संबंधित गीत, त्योहार विशेष पर गाए जाने वाले गीत इत्यादि) गायन (एकल अथवा सामूहिक) हेतु प्रेरित करें और स्वयं भी अभिनय के साथ गायन कर विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक गतिविधि पूर्व विभिन्न लोक गीतों के गायन की योजना बनाएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को एकल और सामूहिक प्रस्तुति के समूह में बिठाएंगे।
- शिक्षक बारी-बारी से विद्यार्थियों को प्रस्तुति के अवसर प्रदान करेंगे तथा शिक्षक इस दौरान प्रस्तुतियों की सूची भी बनाएँगे।
- प्रस्तुति के उपरांत प्रस्तुत गीतों को सामाजिक रीति-रिवाजों,त्योहारों से जोड़ते हुए चर्चा करेंगे साथ ही शिक्षक लोक गीतों की लय-ताल के बारे में भी विद्यार्थियों को बताएँगे अगर आवश्यकता हो तो बच्चों को लय-ताल गाकर भी बताएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- स्थानीय परिवेश में प्रचलित लोक गीतों के माध्यम से राजस्थान के लोक गीतों की गायन शैली का कौशल विकसित हो सकेगा।
- राजस्थान के लोक गीतों के संदर्भ में विद्यार्थियों की अपनी समझ विकसित होगी तथा वे लोक गीतों की लय-ताल को जान सकेंगे।

समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3 -5)

गतिविधि का नाम - नृत्य प्रतियोगिता (लोक नृत्य) **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- स्थानीय परिवेश में प्रचलित लोक नृत्यों के माध्यम से राजस्थान में प्रचलित लोक नृत्यों से परिचय करवाना।
- विद्यार्थियों में स्वयं लोक नृत्य करने का कौशल विकसित करना।

सहायक सामग्री -

- पारंपरिक वेशभूषा, स्पीकर, माइक सेट (आवश्यकता हो तो) आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक दिवस पूर्व गतिविधि के संदर्भ में जानकारी उपलब्ध कराएँ। जिससें वे पारम्परिक वेशभूषा की व्यवस्था कर सकें।
- विद्यार्थियों को लोक नृत्य (स्थानीय परिवेश अनुसार जैसे - सामाजिक रीति -रिवाजों , लोक देवताओं से संबंधित नृत्य, त्योहार विशेष पर किए जाने वाले नृत्य इत्यादि की थीम अनुरूप एकल अथवा सामूहिक हेतु प्रेरित करें।
- शिक्षक स्वयं भी अभिनय के साथ विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें। शिक्षक गतिविधि पूर्व विद्यार्थियों के साथ विभिन्न लोक नृत्यों की योजना बनाएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों को एकल और सामूहिक प्रस्तुति के समूह में बिठाएंगे।
- शिक्षक बारी-बारी से विद्यार्थियों को प्रस्तुति के अवसर प्रदान करेंगे तथा प्रस्तुतियों की सूची भी बनाएँगे।
- प्रस्तुति के उपरांत प्रस्तुत लोक नृत्यों को सामाजिक रीति-रिवाजों,त्योहारों से जोड़ते हुए चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- स्थानीय परिवेश में प्रचलित लोक नृत्यों के माध्यम से राजस्थान में प्रचलित लोक नृत्यों का कौशल विकसित हो सकेगा।
- राजस्थान के लोक नृत्यों के संदर्भ में विद्यार्थियों की अपनी समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थी की विभिन्न अवसरों पर लोक नृत्य में सहभागिता बन सकेगी।

समूह - 1 अंकुर (कक्षा 1-2) एवं समूह - 2 प्रवेश (कक्षा 3-5)

गतिविधि का नाम - जादुई चिट्ठी **अवधि - 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में कठिन परिस्थितियों का सकारात्मक दृष्टिकोण से सामना करने की क्षमता विकसित करना।
- विद्यार्थियों को अपने कठिन अनुभवों को समझने, उनसे सीखने तथा उनका सामना करने के लिए उपयुक्त रणनीतियाँ विकसित करने हेतु प्रेरित करना।

सहायक सामग्री -

- रंगीन कागज, रंगीन पेंसिल, लिफाफा आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक कुछ उदाहरण या परिस्थितियों की सूची तैयार कर ले जो गतिविधि में सहायक हों।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक रंगीन कागज और पेंसिल देंगे।
- इसके पश्चात् विद्यार्थियों को अपने ऐसे पल को याद करने को कहेंगे जब उन्हें बहुत मुश्किल हुई थी जैसे कोई वस्तु नहीं मिल रही थी, कोई बीमार था आदि।
- शिक्षक अब सभी विद्यार्थियों को कुछ सकारात्मक बातें या अनुभव सोचने के लिए कहेंगे जो विद्यार्थी को खुशी देते हैं। उदाहरण के माध्यम से शिक्षक सोच की गहराई बढ़ाएँ।
- इसके पश्चात् विद्यार्थी स्वयं के लिए एक चिट्ठी बनाएँगे जो वह मुश्किल समय में उपयोग कर सकें।
- चित्र के माध्यम से भी विद्यार्थी सकारात्मक कथन अभिव्यक्त कर सकेंगे।
- सभी विद्यार्थी अपनी चिट्ठी शिक्षक को जमा कर दें जिसे भविष्य में आवश्यकता अनुसार उसे पुन: पढ़ सकें ।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी आत्म -सहायता के कौशल विकसित करेंगे जो भविष्य में विभिन्न परिस्थितियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में सहायक होंगे।
- विद्यार्थी चित्र और लेखन के माध्यम से अपनी भावनाओं को सृजनात्मक एवं प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त कर सकेंगे।

सेल्फ एस्टीम एंड बॉडी कॉन्फिडेंस के अंतर्गत 15 कॉमिक बुक्स का लिंक दिया गया है |

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति॥" कठोपनिषद् (1.3.14)

उठो, जागो और श्रेष्ठ ज्ञानी (गुरु) के पास जाकर बोध प्राप्त करो। यह मार्ग उस्तरे (तलवार) की धार पर चलने के समान अत्यंत कठिन व दुर्गम है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

111, सहेली मार्ग, उदयपुर, राजस्थान-313001 फोन न- 0294-2415171, ई-मेल: director.rscert@rajasthan.gov.in

नो बैग डे

संभावनाओं का शनिवार

शिक्षक निर्देशिका

2026-27

कक्षा 6 से 8

नई सोच - नई दिशा - बेहतर शिक्षा - उज्ज्वल भविष्य

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

मुख्य संरक्षक

श्री मदन दिलावर

माननीय मंत्री, विद्यालय एवं संस्कृत शिक्षा विभाग

एवं पंचायती राज विभाग, राजस्थान साकार, जयपुर

संरक्षक

श्री राजेश यादव

अतिरिक्त मुख्य सचिव, स्कूल शिक्षा, भाषा एवं पुस्तकालय विभाग एवं

पंचायती राज (प्रारंभिक शिक्षा) संकृत शिक्षा विभाग राजस्थान, जयपुर

डॉ. रश्मि शर्मा (IAS)

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री ललित कुमार

निदेशक, प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा

राजस्थान, बीकानेर

मुख्य मार्गदर्शक

श्रीमती श्वेता फगेड़िया (RAS)

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

उदयपुर

श्री अशोक कुमार मीना (RAS)

अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्रीमती सुनिता यादव (RAS)

उपायुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

मार्गदर्शक एवं प्रभारी

श्री पीयूष कुमार जैन

उपनिदेशक

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

डॉ. नवनीत शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

श्री जयदयाल गोयल

उपनिदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

समन्वयक

श्रीमती वंदना त्रिवेदी

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री अनिल कुमार दादरवाल

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

विकास समूह -

1. श्री छत्रपाल सिंह चारण, व्याख्याता, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय साईं, शेरगढ़, जोधपुर
2. डॉ.नौरत्न शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय झरना, मौजमाबाद, जयपुर
3. श्री विक्रम सिंह झाला, वरिष्ठ अध्यापक, MGGS कुराबड़, उदयपुर
4. श्री दीपक शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय हियलिया, भिनाय, अजमेर
5. श्री जागृतसिंह परमार, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय टिम्बा, गामड़ी, बांसवाड़ा
6. श्री दीक्षित दवे, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बिछावाड़ा, बांसवाड़ा
7. श्री रोहित पाटीदार, अध्यापक लेवल–1, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय मैयावत, बांसवाड़ा
8. श्री चंद्रशेखर दुबे, शिक्षा सलाहकार, यूनिसेफ
9. डॉ. श्रुति चित्तौड़ा, प्रतिनिधि, अंतरंग फाउंडेशन

भाषाई परिष्कार समूह

1. डॉ. योगेंद्र कुमार श्रीमाली, एसोसिएट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
2. श्रीमती रश्मि शर्मा, प्रधानाचार्य, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गुंपड़ी, वल्लभनगर, उदयपुर
3. डॉ. शशिबाला, असिस्टेंट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
4. श्रीमती प्रीति कुमारी श्रीमाली, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय विजयबावड़ी, गोगुंदा, उदयपुर

सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

प्राक्कथन

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना ही नहीं अपितु विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना, उनमें मानवीय, संवैधानिक एवं नैतिक मूल्यों का संवर्धन करना तथा उन्हें भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम, सृजनशील एवं उत्तरदायी नागरिक के रूप में विकसित करना भी है। इसी व्यापक दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में राजस्थान सरकार द्वारा प्रारम्भ किया गया 'नो बैग डे' कार्यक्रम एक अभिनव एवं दूरदर्शी पहल है। वर्ष 2020 से संचालित यह कार्यक्रम विद्यार्थियों को नियमित शैक्षणिक दिनचर्या, पाठ्यक्रमीय दबाव एवं परीक्षा-जनित तनाव से कुछ समय के लिए मुक्त कर उन्हें आनंददायी, अनुभवात्मक, गतिविधि-आधारित एवं जीवनोपयोगी अधिगम के अवसर उपलब्ध कराने का प्रभावी माध्यम बना है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में ऐसी शिक्षण व्यवस्था की परिकल्पना की गई है जिसमें सीखना केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित न रहकर अनुभव, अन्वेषण, संवाद, सृजनात्मकता तथा स्थानीय परिवेश से जुड़ाव के माध्यम से जीवनोपयोगी बनाया जाए। इसी भावना के अनुरूप 'नो बैग डे' कार्यक्रम विद्यार्थियों को कक्षा-कक्ष की सीमाओं से बाहर निकलकर विविध गतिविधियों, स्थानीय संसाधनों, कला, संस्कृति, खेल, सामुदायिक सहभागिता, पर्यावरणीय चेतना, व्यावसायिक अभिमुखता तथा जीवन-कौशल आधारित अनुभवों के माध्यम से सीखने का अवसर प्रदान करता है। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, सहयोग, संवाद-कौशल, समस्या-समाधान, सृजनात्मक चिंतन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे गुणों के विकास में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए यह 'नो बैग डे' निर्देशिका तैयार की गई है। इसमें विभिन्न आयु एवं अधिगम स्तरों के अनुरूप ऐसी गतिविधियों का समावेश किया गया है जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, स्थानीय संदर्भों से जुड़ाव, रचनात्मक अभिव्यक्ति तथा आनंददायी अधिगम को प्रोत्साहित करती हैं। प्रत्येक गतिविधि के उद्देश्य, अपेक्षित अधिगम प्रतिफल, आवश्यक सामग्री तथा संचालन संबंधी निर्देशों को सरल एवं व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत किया गया है, ताकि शिक्षक विद्यालय की परिस्थितियों एवं विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुरूप इनका प्रभावी क्रियान्वयन कर सकें।

विद्यालय केवल ज्ञानार्जन का केंद्र नहीं अपितु संस्कार, संवेदनशीलता, रचनात्मकता, सहयोग तथा जीवन-कौशल के विकास का सशक्त माध्यम भी है। 'नो बैग डे' कार्यक्रम इसी अवधारणा को साकार करते हुए विद्यार्थियों को सीखने की ऐसी प्रक्रिया से जोड़ता है जिसमें आनंद, सहभागिता, अनुभव एवं नवाचार का समन्वय हो। विश्वास है कि यह निर्देर्शिका शिक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी तथा विद्यालयों में समावेशी, प्रेरणादायी, गतिविधि-आधारित एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षण वातावरण के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

शिक्षा एक सतत विकसित होने वाली प्रक्रिया है। समय, परिस्थितियों, विद्यार्थियों की आवश्यकताओं तथा शैक्षिक नवाचारों के अनुरूप इस निर्देर्शिका का निरंतर परिमार्जन एवं अद्यतन किया जाता रहेगा, ताकि यह सदैव प्रासंगिक, उपयोगी एवं प्रभावी बनी रहे। इस दिशा में प्रदेश के सभी शिक्षकों, शिक्षाविदों तथा शिक्षा से जुड़े सभी हितधारकों के रचनात्मक सुझाव, अनुभव एवं नवाचार सादर आमंत्रित हैं। आपके बहुमूल्य सुझाव इस निर्देर्शिका को और अधिक समृद्ध, व्यवहारिक तथा विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देंगे।

श्रीमती श्वेता फगेड़िया
निदेशक
राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
उदयपुर

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
1	11 जुलाई 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'पौधों की वृद्धि पर विभिन्न कारकों का प्रभाव', 2. एक पेड़ माँ के नाम	7
		मध्याह्न पश्चात	1. 'रक्तदान की महत्ता', 2. हमारा स्वच्छ विद्यालय–हमारा गौरव 3. 'गमले बनाएँ, पौधे लगाएँ' / वनपाल भ्रमण/अस्पताल भ्रमण/ ऐतिहासिक भ्रमण	9
2	25 जुलाई 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'स्वयं को जानें' 2. नए सत्र के लिए संकल्प गतिविधि	13
		मध्याह्न पश्चात	1. सहयोग से सफलता (Team Activity) 2. प्रार्थना सभा, कक्षा-कक्ष, निपुण मेला, बाल सभा एवं विद्यालय विकास कार्यक्रमों	15
3	08 अगस्त 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'सुनो-सुनाओ, शब्दकोश बढ़ाओ' 2. 'फूलों की सड़क'	17
		मध्याह्न पश्चात	1. स्वतंत्रता दिवस विशेष – मेरा भारत महान 2. एक दिन बिना प्लास्टिक के	19
4	22 अगस्त 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श 2. समानता का संदेश (Role Play)	22
		मध्याह्न पश्चात	1. ज्ञान की दीवार (Wall Magazine Activity)	25
5	12 सितम्बर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'तंबाकू रोधी अभियान' 2. निबन्ध प्रतियोगिता	26
		मध्याह्न पश्चात	1. 'नेचर वॉक' 2. मेरा स्वास्थ्य-मेरी जिम्मेदारी	28
6	26 सितम्बर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'लड़का-लड़की दोनों बराबर' (LLDB) 2. जल बचाओ–जीवन बचाओ (पोस्टर गतिविधि)	30
		मध्याह्न पश्चात	1. कचरे से कला (Best Out of Waste)/ SMC Metting 2. अच्छी आदतें	32
7	10 अक्टूबर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. पोषण का पिरामिड' 2. 'एक उत्तरदायी नागरिक'	34
		मध्याह्न पश्चात	1. जिज्ञासा से विज्ञान तक	36
8	24 अक्टूबर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. मौन चिंतन एवं आत्ममूल्यांकन	37
		मध्याह्न पश्चात	1. बुजुर्गों का सम्मान	38
9	28 नवंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. पुस्तकों की दुनिया–ज्ञान का खजाना, 2. 'आओ खिलाड़ियों के बारे में जानें'	40
		मध्याह्न पश्चात	1. 'हमारा कुटुंब' ,	42

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
10	12 दिसंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'रोल प्ले और चर्चा' 2. 'मेरी भी सुनो'	43
		मध्याह्न पश्चात	1. मेरी जिम्मेदारी–मेरा समाज 2. 'साइबर सुरक्षा की कहानी'	44
11	26 दिसंबर 2026	मध्याह्न पूर्व	1. सेवा का संकल्प 2. बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ (पोस्टर निर्माण)	47
		मध्याह्न पश्चात	1. भावनाओं का पुल (Emotion Sharing Activity)	48
12	23 जनवरी 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'मैं भविष्य में क्या बनूँगा'? 2. 'त्योहारों में छुपा विज्ञान'	49
		मध्याह्न पश्चात	1. 'कोलाबरेटिव आर्ट / वार्षिक महोत्सव / भामाशाह सम्मान 2. बेटी बचाओ –बेटी पढ़ाओ	52
14	27 फरवरी 2026	मध्याह्न पूर्व	1. मन की बात कहो' 2. 'मांडणा कला'	56
		मध्याह्न पश्चात	1. 'उपभोक्ता जागरूकता मंच' 2. 'विद्यालय में विज्ञान'	58
15	13 मार्च 2026	मध्याह्न पूर्व	1. 'अपनी-अपनी सोच' 2. 'करियर क्रॉस वर्ड'	60
		मध्याह्न पश्चात	-मीना राजू गार्गी मंच (केवल प्रक्रिया)	

जुलाई 2026

11 जुलाई 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - पौधों की वृद्धि पर विभिन्न कारकों का प्रभाव **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को पौधों की वृद्धि में विभिन्न पर्यावरणीय कारकों (जैसे- जल, प्रकाश, मिट्टी की गुणवत्ता) के प्रभाव को समझने में सहायता करना।
- फसलों के वैज्ञानिक अध्ययन के लिए प्रयोगात्मक विधि का उपयोग करने हेतु प्रेरित करना।

सहायक सामग्री -

- 5 छोटे पौधे (समान प्रकार के), 5 छोटे गमले, विभिन्न प्रकार की मिट्टी (रेतीली, चिकनी काली ,भूरी उपजाऊ मिट्टी,जल इत्यादि। एक स्थान जहाँ सूर्य का प्रकाश आता है और एक ऐसा स्थान जहाँ सूर्य का प्रकाश नहीं आता हैं। नोटबुक और पेंसिल।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को पौधों की वृद्धि में विभिन्न पर्यावरणीय कारकों से अवगत कराएँ और सहायक सामग्री उपलब्ध कराएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सर्वप्रथम विद्यार्थियों को पाँच समूहों में विभाजित करेंगे ।
- प्रत्येक समूह को एक-एक गमला आवंटित करेंगे।
- प्रत्येक समूह के गमलों में भिन्न-भिन्न प्रकार की मिट्टी डालेंगे। उदाहरण के लिए एक गमले में रेतीली मिट्टी, दूसरे में चिकनी मिट्टी और तीसरे में जलोढ मिट्टी।
- हर गमले में समान प्रकार के छोटे पौधे लगाएँगे।
- अब प्रत्येक समूह द्वारा निम्नलिखित क्रिया की जाएगी -

1 पहले गमले को सामान्य से अधिक मात्रा में जल देंगे।

2 दूसरे गमले को बहुत कम जल देंगे।

3 तीसरे गमले को नियमित एवं निश्चित मात्रा में जल देंगे और उसे सूर्य के प्रकाश में रखेंगे।

4 चौथे गमले को नियमित एवं निश्चित मात्रा में जल देंगे और उसे अंधेरे स्थान में रखेंगे।

5 पाँचवें गमले में सामान्य मात्रा में जल देंगे और उसमें उपजाऊ मिट्टी में डालेंगे।

- इस गतिविधि के पश्चात आगामी 4-5 सप्ताह तक विद्यार्थी शिक्षक की उपस्थिति में पौधों की स्थिति का अवलोकन कर प्रगति रिपोर्ट अपनी नोटबुक में लिखेंगे साथ ही चर्चा करेंगे कि कैसे जल की मात्रा, प्रकाश की उपलब्धता और मिट्टी की गुणवत्ता पौधों की वृद्धि को प्रभावित करती है।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी पौधों की वृद्धि पर विभिन्न पर्यावरणीय कारकों के प्रभाव को जानेंगे।
- विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच और प्रयोगात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा जिससे कृषि विज्ञान के महत्त्व की समझ भी विकसित होगी।

गतिविधि का नाम : एक पेड़– माँ के नाम **अवधि :** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता विकसित करना, वृक्षों के महत्त्व को समझाना तथा वृक्षारोपण एवं पौधों की देखभाल के लिए प्रेरित करना।

सहायक सामग्री -

- पौधों के चित्र, कागज, पेंसिल, चार्ट पेपर, रंगीन पेन।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को वृक्षों के महत्त्व के बारे में सरल भाषा में जानकारी देंगे।
- विद्यार्थियों को एक पौधा लगाने तथा उसकी नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करेंगे।
- गतिविधि के दौरान सभी विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करेंगे।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक विद्यार्थियों से वृक्षों के महत्त्व पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी एक पौधा चुनेगा और उसे अपना "मित्र" मानते हुए एक नाम देगा।
- विद्यार्थी अपने पौधे का चित्र बनाएँगे तथा उसके बारे में 2–3 वाक्य लिखेंगे।
- विद्यार्थी बारी-बारी से अपने पौधे का परिचय देंगे और बताएँगे कि वे उसकी देखभाल कैसे करेंगे।
- अंत में सभी विद्यार्थी अधिक से अधिक पेड़ लगाने और उनकी सुरक्षा करने का संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी वृक्षों के महत्त्व को समझेंगे तथा उनमें पर्यावरण संरक्षण और पौधों की देखभाल के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित होगी।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - रक्तदान की महत्ता **अवधि** – 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को रक्तदान के महत्त्व और उसकी आवश्यकता के बारे में जागरूक करना।
- रक्तदान से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करना।
- रक्तदान के महत्त्व को रोचक और मजेदार गतिविधियों के माध्यम से सिखाना।

सहायक सामग्री-

- रक्तदान से संबंधित चित्र, पोस्टर, प्रोजेक्टर (यदि उपलब्ध हो) या बड़ी स्क्रीन, कागज, पेंसिल, रंगीन पेंसिल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक कहानी 'राजू का रक्तदान' की स्क्रिप्ट तैयार करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के लिए प्रमाणपत्र तैयार करें।

गतिविधि के चरण-

- परिचय और कहानी सुनाना (10 मिनट)
- शिक्षक एक छोटी और सरल कहानी सुनाएँगे जिसमें एक व्यक्ति के रक्तदान से किसी की जान बचती है।

- उदाहरण: राजू का रक्तदान
- राजू एक नेक दिल विद्यार्थी था। एक दिन उसने सुना कि उसके एक मित्र को खून (रक्त) की बहुत जरूरत है। राजू ने संवेदनशीलता से रक्तदान किया और उसके मित्र की जान बच गई। सभी ने राजू की प्रशंसा की। उसने अनुभव किया कि रक्तदान कितना महत्त्वपूर्ण है।
- रक्तदान का महत्त्व समझाना (10 मिनट)
- रक्तदान के महत्त्व को सरल शब्दों में समझाएँगे।
- रक्तदान से जुड़े फायदे और इससे बचाई जा सकने वाली जिंदगियों की जानकारी देंगे।
- विद्यार्थियों को बताएँगे कि रक्तदान सुरक्षित है और इससे किसी को नुकसान नहीं होता।
- यदि प्रोजेक्टर उपलब्ध है तो एक छोटा वीडियो दिखाएँ जिसमें रक्तदान के महत्त्व और प्रक्रिया को दर्शाया गया हो।

- यदि प्रोजेक्टर उपलब्ध नहीं है तो चित्र और पोस्टर के माध्यम से विद्यार्थियों को जानकारी दी जाएँगी।
- कला गतिविधि (30 मिनट)
- विद्यार्थियों को कागज और रंगीन पेंसिल/क्रेयॉन दिए जाएँगे।
- विद्यार्थियों कहा जाएगा कि वे रक्तदान पर एक पोस्टर बनाएँ और एक संदेश लिखें।
- विद्यार्थियों की प्रस्तुति और प्रशंसा (10 मिनट)
- प्रत्येक समूह और बच्चे अपने पोस्टर और संदेश प्रस्तुत करेंगे।
- सभी विद्यार्थियों को उनके प्रयास के लिए छोटे-छोटे प्रमाणपत्र दिए जाएँगे।
- प्रोत्साहन के रूप में सभी विद्यार्थियों को टॉफी/चॉकलेट दी जाएगी।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी रक्तदान के महत्त्व को समझेंगे।
- विद्यार्थियों में रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।
- विद्यार्थियों के मन में रक्तदान से जुड़ी भ्रांतियाँ दूर होगी।
- विद्यार्थियों में समाज सेवा और दूसरों की मदद करने की भावना विकसित होगी।

गतिविधि का नाम : हमारा स्वच्छ विद्यालय– हमारा गौरव **अवधि : 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता विकसित करना, विद्यालय को स्वच्छ रखने की आदत को बढ़ावा देना तथा सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- झाड़ू, कचरा पात्र , कचरा संग्रहण हेतु थैले, चार्ट पेपर, कागज ,रंगीन पेन एवं पेंसिल।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वच्छता के महत्त्व के बारे में जानकारी देंगे। विद्यार्थियों को समूहों में कार्य करने के लिए प्रेरित करेंगे तथा गतिविधि के दौरान सुरक्षा एवं अनुशासन का ध्यान रखेंगे।

गतिविधि के चरण -

स्वच्छता परिचर्चा :-

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ स्वच्छ विद्यालय एवं स्वच्छ वातावरण के महत्त्व पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

समूह गठन :-

- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित किया जाएगा तथा प्रत्येक समूह को विद्यालय के किसी एक क्षेत्र का निरीक्षण करने का कार्य दिया जाएगा।

स्वच्छता अभियान :-

- विद्यार्थी अपने निर्धारित क्षेत्र में स्वच्छता संबंधित गतिविधियों में भाग लेंगे तथा कचरे के उचित निस्तारण के बारे में सीखेंगे।

पोस्टर निर्माण एवं सुझाव लेखन : -

- प्रत्येक समूह ‘हमारा स्वच्छ विद्यालय–हमारा गौरव’ विषय पर पोस्टर बनाएगा अथवा विद्यालय को स्वच्छ रखने के सुझाव लिखेगा।

प्रस्तुतीकरण :-

- प्रत्येक समूह अपने द्वारा निर्मित पोस्टर एवं सुझाव पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे।

स्वच्छता संकल्प :-

- अंत में सभी विद्यार्थी विद्यालय एवं आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने का सामूहिक संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी स्वच्छता के महत्त्व को समझेंगे साथ ही विद्यालय और आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के प्रति जिम्मेदारी एवं सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करेंगे।

गतिविधि का नाम- गमले बनाएँ, पौधे लगाएँ **अवधि** – 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में रचनात्मकता, हस्त कौशल एवं पर्यावरण जागरूकता की समझ बनाना।

सहायक सामग्री-

- पुरानी प्लास्टिक की बोतलें (1 या 2 लीटर), कैंची/कटर, एक्रेलिक पेंट्स/स्प्रे पेंट्स, पेंट ब्रश, गोंद, सजावट के लिए ग्लिटर, स्टिकर्स, मोती, मार्कर पेन, मिट्टी,पौधे इत्यादि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक एक सप्ताह पूर्व विद्यार्थियों को घर से पुरानी बोतलें, डिब्बे, मिट्टी, पौधे एवं सजावट हेतु सामग्री लाने के निर्देश देवें ।

गतिविधि के चरण-

- पुरानी प्लास्टिक की बोतल को अच्छी तरह से धोकर सुखा लेंगे।
- कैंची या कटर की सहायता से बोतल के ऊपरी हिस्से को सावधानीपूर्वक काटेंगे। आप गमले की ऊँचाई अपनी आवश्यकता के हिसाब से तय कर सकते हैं।
- गमले के नीचे कुछ छोटे-छोटे छेद बनाएँ ताकि अतिरिक्त जल बाहर निकल सके।
- एक्रेलिक पेंट्स या स्प्रे पेंट्स का उपयोग करके बोतल को पेंट करेंगे। आप इसे एक ही रंग में या विभिन्न रंगों का उपयोग करके डिजाइन बना सकते हैं।
- पेंट सूखने के बाद आप बोतल को ग्लिटर, स्टिकर्स, मोती आदि से सजा सकते हैं।
- यदि चाहें तो मार्कर पेन की सहायता से बोतल पर नाम लिखें या अन्य डिजाइन बना सकते हैं।
- गमले में मिट्टी भरें और उसमें पौधा लगाएँगे। साथ ही यह सुनिश्चित करेंगे कि पौधे को पर्याप्त जल और प्रकाश मिलता रहे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी अनुपयोगी वस्तुओं से अन्य सामग्री का निर्माण कर रचनात्मकता, हस्त कौशल एवं पर्यावरण जागरूकता की समझ बना पाएँगे

नोट :- पौधशाला प्रभारी की अनुमति पर नर्सरी भ्रमण/मुख्य चिकित्सा प्रभारी की अनुमति पर अस्पताल भ्रमण/ संबंधित अधिकारी की अनुमति पर ऐतिहासिक भ्रमण स्थल का कार्यक्रम विद्यार्थियों हेतु आयोजित किये जायेंगे।

25 जुलाई 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - स्वयं को जानें **अवधि** – 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में शारीरिक वृद्धि की समझ विकसित करना एवं स्वस्थ आदतों का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- फीता, दीवार पर अंकित स्केल, वेट मशीन, चार्ट, स्केच कलर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक शारीरिक वृद्धि के बारे में विस्तृत चर्चा करें।
- गतिविधि के संचालन हेतु आवश्यक व्यवस्था करें।

गतिविधि के चरण -

- कक्षाध्यापक एवं शारीरिक शिक्षक की सहायता से सभी विद्यार्थियों को कक्षानुसार पंक्तियों में बिठाएँगे ।
- इस गतिविधि का प्रारंभ रोचकता से किया जाएगा। इसके लिए किसी एक विद्यार्थी को दीवार के सहारे खड़ा करके उसको दोनों हाथ फैलाने को कहा जाएगा।
- अब अन्य विद्यार्थी अनुमान लगाएँ तथा शिक्षक इसमें रोचकता लाने के लिए इसे खेल के माध्यम से करवाएँगे।
- शिक्षक द्वारा विद्यार्थी के हाथों को फैलाकर दी गई लंबाई और फिर पैर से सिर की लंबाई का मापन किया जाएगा। मापन के लिए धागे का उपयोग किया जा सकता है।
- इसी प्रकार सभी विद्यार्थियों का मापन किया जाएगा फिर धागे द्वारा ली गई नाप को फीते से नाप लेंगे।
- सभी आँकड़ों की सूची बना कर विद्यार्थियों को बताएँगे कि इस प्रकार से शरीर की वृद्धि को मापा जा सकता है।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में शारीरिक वृद्धि की समझ विकसित होगी।

गतिविधि का नाम : नए सत्र के लिए नए संकल्प **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों को नए शैक्षणिक सत्र के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना , संकल्प शक्ति का विकास करना
- व्यक्तिगत एवं शैक्षणिक लक्ष्य निर्धारित करने तथा आत्म-अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने हेतु प्रेरित करना।

सहायक सामग्री –

- कागज, पेंसिल, रंगीन पेन, चार्ट पेपर, संकल्प-पत्र (वर्कशीट)।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए सत्र की शुरुआत के महत्त्व के बारे में बताएंगे।
- विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए संकल्प लेने हेतु प्रेरित करेंगे।
- सभी विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करेंगे।

गतिविधि के चरण –

प्रेरक चर्चा :–

- शिक्षक विद्यार्थियों से नए सत्र में नई शुरुआत, नई आदतों और नए लक्ष्यों के महत्त्व पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

मेरा लक्ष्य–मेरा संकल्प :–

- विद्यार्थी अपने शैक्षणिक, व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन से जुड़े 3–5 संकल्प लिखेंगे, जैसे नियमित अध्ययन करना, समय पर विद्यालय आना, स्वच्छता बनाए रखना या प्रतिदिन पुस्तक पढ़ना,विद्यालय की वस्तुओं का सदुपयोग करना ।

संकल्प-पत्र निर्माण :–

- विद्यार्थी अपने संकल्पों को आकर्षक ढंग से कागज या चार्ट पर लिखकर सजाएँगे।

साझा प्रस्तुतीकरण :–

- विद्यार्थी अपने संकल्प कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेंगे तथा बताएँगे कि वे उन्हें पूरा करने के लिए क्या प्रयास करेंगे।

संकल्प दीवार :–

- सभी विद्यार्थियों के संकल्प-पत्र कक्षा की 'संकल्प दीवार' पर प्रदर्शित किए जाएँगे ताकि वे पूरे सत्र में अपने लक्ष्यों को स्मृति में रख उनके अनुरूप कार्य कर सकेंगे।

सामूहिक संकल्प :–

- अंत में सभी विद्यार्थी ईमानदारी, अनुशासन, नियमित अध्ययन, स्वच्छता एवं विद्यालय के नियमों का पालन करने का सामूहिक संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी अपने शैक्षणिक एवं व्यक्तिगत लक्ष्यों के प्रति सजग होंगे तथा आत्म-अनुशासन, जिम्मेदारी और सकारात्मक सोच का विकास करेंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – **सहयोग से सफलता** **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में सहयोग, नेतृत्व, संवाद कौशल और टीम भावना विकसित करना तथा समस्या समाधान की क्षमता को बढ़ाना।
- साथ ही विद्यार्थियों को यह समझाना कि सामूहिक प्रयास से ही बड़ी सफलता प्राप्त होती है।

सहायक सामग्री :–

- पेपर कप, स्ट्रॉ/स्टिक, रबर बैंड, कागज, टेप, बॉल/गेंद, चार्ट पेपर, मार्कर, स्टॉपवॉच।

शिक्षक हेतु निर्देश :–

- · शिक्षक गतिविधि को ‘टीम चैलेंज गेम’ के रूप में संचालित करें जिससे उनमें रुचि बनी रहे।
- · सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें और प्रत्येक टीम को समान अवसर दें।
- · प्रतिस्पर्धा को सकारात्मक और सीखने पर आधारित रखें, जीत-हार पर नहीं।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक कक्षा में कहानी शैली में समझाते हैं कि ‘एक अकेला व्यक्ति कठिन कार्य को शीघ्र नहीं कर सकता, लेकिन टीम मिलकर असंभव को भी संभव बना सकती है’।
- विद्यार्थियों को 5–6 के समूहों में बाँटा जाता है और प्रत्येक समूह को एक **टीम नाम** और **स्लोगन** बनाने को कहा जाता है।
- प्रत्येक टीम को एक क्रिएटिव चैलेंज दिया जाता है जैसे–

1. कागज और स्ट्रॉ से सबसे ऊँचा टॉवर बनाना ।
2. बिना हाथ लगाए गेंद को एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक पहुँचाना ।
3. पेपर कप से स्थिर संरचना तैयार करना । जैसे -ताश का महल ,खाली कप से कोई आकृति तैयार करना ।

- टीम के सदस्य मिलकर योजना बनाते हैं, भूमिकाएँ तय करते हैं और कार्य पूरा करते हैं।
- अंत में सभी टीम अपने मॉडल प्रस्तुत करती हैं और बताते हैं कि उन्होंने सहयोग कैसे किया।
- शिक्षक सभी टीमों की प्रक्रिया पर चर्चा करते हैं और सहयोग के महत्त्व को स्पष्ट करते हैं।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी टीमवर्क, नेतृत्व और सहयोग कौशल विकसित करते हैं तथा समस्या समाधान में सामूहिक प्रयास का महत्त्व समझते हैं।

गतिविधि का नाम : बाल सभा **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, अभिव्यक्ति कौशल एवं सहयोग की भावना का विकास करना तथा उन्हें अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के अवसर प्रदान करना।

सहायक सामग्री :-

- माइक (यदि उपलब्ध हो), मंच/खुला स्थान, चार्ट पेपर, रंगीन पेन, कविता, कहानी अथवा अन्य प्रस्तुति सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश :-

- शिक्षक बाल सभा के संचालन हेतु विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करेंगे। विभिन्न गतिविधियों में अधिक से अधिक विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करेंगे तथा उन्हें सकारात्मक एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति के लिए प्रेरित करेंगे।

गतिविधि के चरण :-

सभा का शुभारंभ :

- बाल सभा का प्रारम्भ प्रार्थना, प्रेरक विचार अथवा स्वागत गीत से किया जाएगा।

प्रतिभा प्रदर्शन :

- विद्यार्थी कविता पाठ, कहानी वाचन, भाषण, गीत, नृत्य, चुटकुले अथवा अन्य रचनात्मक प्रस्तुतियाँ देंगे।

ज्ञानवर्धक प्रस्तुति :

- कुछ विद्यार्थी किसी प्रेरणादायक व्यक्तित्व, महत्त्वपूर्ण दिवस, पर्यावरण, स्वच्छता या अन्य उपयोगी विषयों पर संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत करेंगे।

समूह सहभागिता :

- विद्यार्थियों को प्रश्नोत्तरी, पहेली या लघु गतिविधियों के माध्यम से सहभागिता का अवसर दिया जाएगा।

प्रशंसा एवं प्रोत्साहन :

- शिक्षक विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना करेंगे तथा उनके प्रयासों को प्रोत्साहित करेंगे।

समापन :

- अंत में सभा का समापन धन्यवाद ज्ञापन एवं प्रेरक संदेश के साथ किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, संचार कौशल, नेतृत्व क्षमता एवं मंच संचालन के प्रति रुचि का विकास होगा तथा वे अपनी प्रतिभा को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत कर सकेंगे।

अगस्त 2026

8 अगस्त 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – सुनो-सुनाओ, शब्दकोश बढ़ाओ **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों के हिंदी व अंग्रेजी भाषा शब्दकोश में वृद्धि करना।
- विद्यार्थियों में शब्दों को व्याकरण की दृष्टि से पहचान कर भाषा की समझ को बढ़ाना।

सहायक सामग्री-

- वर्ग पहेली, अंग्रेजी व हिंदी के शब्द कार्ड, अन्त्याक्षरी।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- सभी विद्यार्थियों को उनके स्तरानुसार गतिविधि में सम्मिलित करें।
- शिक्षक पूर्व में वर्ग पहेली बनाकर रख लें।

C	L	A	S	S	R	O	O	M
B	I	H	L	A	B	F	B	C
A	B	O	E	L	A	F	J	O
N	R	S	E	T	T	I	E	M
K	A	P	P	E	H	C	C	P
D	Y	I	I	A	R	E	T	U
B	A	T	N	C	O	K	I	T
T	E	A	G	H	O	E	V	E
S	I	L	K	Q	M	Y	E	R

नोट- यहाँ उदाहरण के तौर पर एक वर्ग पहेली दी जा रही है, शिक्षक आवश्यकता अनुसार अपनी स्वयं की वर्ग पहेली भी निर्मित कर सकते हैं। (हिन्दी ,अंग्रेजी)

गतिविधि के चरण-

- सर्वप्रथम शिक्षक विद्यालय परिसर जैसे- खेल मैदान ,कक्षा-कक्ष, कम्प्यूटर लैब, प्रयोगशाला, पुस्तकालय, कार्यालय आदि के नाम हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में विद्यार्थियों से पूछेंगे।
- विद्यालय परिसर से बाहर की वस्तुएँ अस्पताल, बैंक, डाकघर, बाजार ,घरेलू वस्तुएँ, दैनिक उपयोगी सामान आदि के नाम हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में पूछेंगे।
- शिक्षक हिंदी व अंग्रेज़ी के शब्द कार्ड बना लें और दो-दो के समूह में एक बच्चे को हिंदी का दूसरे को अंग्रेजी शब्द कार्ड दें और एक दूसरे से पूछे जैसे-एक विद्यार्थी 'पुस्तकालय' शब्द और दूसरा अंग्रेजी में 'लाइब्रेरी' शब्द दिखाएँगे।
- विद्यार्थी शिक्षक की सहायता से वर्ग पहेली से शब्दों को खोजकर लिखेंगे।
- शिक्षक पुस्तकालय की पुस्तकों से समान अर्थ देने वाले हिंदी व अंग्रेजी शब्दों की सूची बनवाएँगे।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थियों के शब्द भंडार में वृद्धि होगी तथा वे दोनों भाषओं के के शब्दों का प्रयोग करने में सक्षम होंगे।

गतिविधि का नाम - फूलों की सड़क **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में एकाग्रता एवं शारीरिक सक्रियता का विकास करना।

सहायक सामग्री –

- रस्सी व चूना पाउडर।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक ध्यान रखें कि गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को चोट ना लगें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक उपस्थित विद्यार्थियों को दो बराबर समूह में बाँटेगा। समूहों के बीच में एक रेखा खींचकर उसके दोनों तरफ बराबर दूरी पर विद्यार्थियों को आमने - सामने मुँह करके कतार में खड़ा कर दिया जाएगा।

- पहला समूह मध्य पंक्ति की तरफ चलते हुए गीत गाएगा "हम फूलों की सड़क पर चलते हैं।" दूसरा समूह मध्य पंक्ति की तरफ चलते हुए गीत गाएगा "हम ठंडी हवा में चलते हैं।" पहला समूह फिर गीत गाएगा "तुम किसको लेना चाहते हो।" दूसरा समूह गाएगा- "हम (प्रथम समूह के किसी विद्यार्थी का नाम उच्चारित करते हुए) को लेना चाहते हैं।"
- अब पहला समूह बोलेगा "किसके साथ ?" दूसरा समूह अपने समूह में से किसी विद्यार्थी का नाम लेते हुए बोलेगा "(विद्यार्थी का नाम) के साथ।" जिन विद्यार्थियों का नाम लिया गया है अब वे बीच में खींची गई लाइन के पास आ जाएँगे।
- दोनों एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर अपनी ओर खींचने का प्रयास करेंगे। दोनों में से जो विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी को खींचते हुए लाइन के पार लें जाएगा, वह विद्यार्थी अब उसी समूह का सदस्य बन जाएगा। फिर से इसी प्रक्रिया को करते हुए खेल को आगे बढ़ाया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में एकाग्रता एवं एवं शारीरिक सक्रियता का विकास हो सकेगा।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम :– स्वतंत्रता दिवस विशेष – मेरा भारत महान **अवधि :–** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना विकसित करना,
- स्वतंत्रता दिवस के महत्त्व को समझाना तथा भारत की सांस्कृतिक विविधत,राष्ट्रीय एकता एवं राष्ट्र के प्रति सम्मान की भावना जागृत करना।

सहायक सामग्री :-

- तिरंगा झंडा, चार्ट पेपर, रंगीन पेन, कागज, पेंसिल, देशभक्ति गीतों की पंक्तियाँ, चित्र/पोस्टर सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश :-

- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वतंत्रता दिवस के ऐतिहासिक महत्त्व के बारे में सरल भाषा में बताएंगे।
- विद्यार्थियों को देशभक्ति से जुड़ी गतिविधियों में भाग लेने हेतु प्रेरित करेंगे तथा अनुशासन एवं गरिमा बनाए रखने का ध्यान रखेंगे।

गतिविधि के चरण :-

प्रेरक चर्चा :-

- शिक्षक स्वतंत्रता दिवस के महत्त्व, स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान एवं भारत की एकता पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

मेरा भारत–मेरा गौरव :-

- विद्यार्थी भारत के विभिन्न पहलुओं जैसे संस्कृति, परंपरा, विविधता, राष्ट्रीय प्रतीक एवं उपलब्धियों पर अपने विचार साझा करेंगे।

रचनात्मक गतिविधि :-

- विद्यार्थी "मेरा भारत महान" विषय पर पोस्टर बनाएँगे, स्लोगन लेखन करेंगे अथवा देशभक्ति कविता/गीत प्रस्तुत करेंगे।

समूह प्रस्तुतीकरण :-

- विद्यार्थी समूह में मिलकर अपने पोस्टर, स्लोगन एवं विचार कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे।

देशभक्ति संकल्प :-

- अंत में सभी विद्यार्थी देश की एकता, अखंडता, स्वच्छता एवं जिम्मेदार नागरिक बनने का संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थी स्वतंत्रता दिवस के महत्त्व को समझेंगे तथा देशभक्ति, राष्ट्रीय एकता और जिम्मेदार नागरिक बनने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करेंगे।

गतिविधि का नाम :- एक दिन बिना प्लास्टिक के

अवधि :- 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों में प्लास्टिक प्रदूषण के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता विकसित करना।
- पर्यावरण संरक्षण की भावना को बढ़ावा देना तथा प्लास्टिक के विकल्पों को अपनाने के लिए प्रेरित करना।
- सहायक सामग्री :-
- चार्ट पेपर, रंगीन पेन, कागज, पेंसिल, प्लास्टिक वस्तुओं के चित्र, पर्यावरण से संबंधित पोस्टर सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश :-

- शिक्षक विद्यार्थियों को प्लास्टिक के उपयोग से होने वाले नुकसान के बारे में सरल भाषा में समझाएँगे।
- विद्यार्थियों को प्लास्टिक के विकल्प अपनाने हेतु प्रेरित करेंगे तथा गतिविधि के दौरान सभी की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

गतिविधि के चरण :-

प्रेरक चर्चा :-

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ प्लास्टिक के अत्यधिक उपयोग से पर्यावरण, पशु-पक्षियों एवं मानव जीवन पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

विचार साझा करना :-

- विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में उपयोग होने वाली प्लास्टिक वस्तुओं की सूची बनाएँगे तथा उनके स्थान पर उपयोग किए जा सकने वाले अन्य विकल्पों पर विचार साझा करेंगे।

रचनात्मक गतिविधि :-

- विद्यार्थी “एक दिन बिना प्लास्टिक के” विषय पर पोस्टर, स्लोगन लेखन अथवा चित्र बनाकर अपनी समझ को प्रस्तुत करेंगे।

समूह प्रस्तुतीकरण :-

- विद्यार्थी समूहों में अपने पोस्टर एवं विचार कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे और प्लास्टिक का प्रयोग कम करने के विकल्पों के बारे में बताएँगे।

पर्यावरण संकल्प :-

- अंत में सभी विद्यार्थी प्लास्टिक का कम से कम उपयोग करने तथा पर्यावरण की रक्षा करने का संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थी प्लास्टिक प्रदूषण के प्रभावों को समझेंगे तथा प्लास्टिक के विकल्प अपनाकर पर्यावरण संरक्षण के प्रति जिम्मेदार बनेंगे।

22 अगस्त 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में अच्छे व बुरे स्पर्श की समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों को बुरे स्पर्श के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री -

- प्रोजेक्टर, लैपटॉप/कम्प्यूटर, स्पीकर (यदि हो तो, अन्यथा आप फ्लेक्सी शीट, बैनर, चार्ट, पोस्टर्स इत्यादि सामग्री का उपयोग भी कर सकते हैं।)

शिक्षक हेतु निर्देश-

- वीडियो दिखाने से पूर्व सभी आवश्यक उपकरणों का निर्बाध संचालन सुनिश्चित कर लें।
- शिक्षक गतिविधि से पूर्व विद्यार्थियों को असुरक्षित स्पर्श के विरुद्ध जागरूकता कि सामान्य जानकारी प्रदान करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श के अंतर को वीडियो के माध्यम से समझाने के लिए नीचे दिए गए क्यू आर कोड को स्कैन करेंगे:
- शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करेंगे-

1. यह समझना बहुत जरूरी है कि सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श केवल लड़कियों के साथ ही नहीं बल्कि लड़कों के साथ भी होता है।
2. यह बताना आवश्यक है कि अधिकतर ऐसा पाया गया है कि असुरक्षित स्पर्श वाले व्यक्ति हमारे जान-पहचान वाले या करीबी रिश्तेदार भी हो सकते हैं।
3. माता- पिता, भाई-बहिन के अलावा कोई उन्हें चॉकलेट दें, गिफ्ट दें तो उनको कहना है 'No' means 'No' (नहीं मतलब नहीं)।
4. अगर कोई आपका परिचित या अपरिचित आपको बार-बार किसी भी तरह का प्रलोभन दे रहा है और आपसे उसे छुपाने को कहा जा रहा है, तो हमें इसे अपने माता-पिता से कहना चाहिए।

इस पूरे सत्र के पश्चात् याद रखने योग्य बिंदु -

1. सुरक्षित स्पर्श की जानकारी।
2. असुरक्षित स्पर्श को कैसे पहचाने ?
3. असुरक्षित स्पर्श से सावधान रहने के तरीके।
4. यदि आप असुरक्षित अनुभव कर रहे हैं तो क्या करें ?
5. इस विषय से संबंधित महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ।

नोटः- इस दिन पूरे राजस्थान में प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक कक्षाओं हेतु प्रशिक्षित राजकीय शिक्षकों / अधिकारियों एवं अन्य स्वयं सेवकों द्वारा एक साथ कार्यक्रम आयोजित किए जाएँगे। आप अपने यहाँ प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक भी तैयार रखेंगे।

Child Helpline Number- 1098

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श की समझ विकसित होगी तथा बुरे स्पर्श का विरोध करने की हिम्मत और समझ विकसित होगी।

गतिविधि का नाम :– समानता का संदेश अवधि : 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों में समानता, भाईचारे और सामाजिक न्याय के प्रति समझ विकसित करना।
- भेदभाव के विरुद्ध जागरूकता बढ़ाना तथा सहयोग एवं सम्मान की भावना को प्रोत्साहित करना।

सहायक सामग्री :-

- चार्ट पेपर, रंगीन पेन, सरल वेशभूषा (प्रॉप्स), कागज, पेंसिल, भूमिका कार्ड (Role Cards)।

शिक्षक हेतु निर्देश :-

- शिक्षक विद्यार्थियों को समानता और भेदभाव रहित समाज के महत्त्व के बारे में सरल भाषा में समझाएँगे।

- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर भूमिका अभिनय (Role Play) हेतु प्रेरित करेंगे तथा गतिविधि के दौरान अनुशासन एवं सहभागिता सुनिश्चित करेंगे।

गतिविधि के चरण :-

प्रेरक चर्चा :-

- शिक्षक समानता का अर्थ, सामाजिक भेदभाव के दुष्परिणाम तथा सभी के साथ समान व्यवहार के महत्त्व पर संक्षिप्त चर्चा करेंगे।

भूमिका निर्धारण :-

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटकर उन्हें विभिन्न भूमिकाएँ दी जाएँगी, जैसे— विद्यालय में समान व्यवहार, खेल में सहयोग, या भेदभाव की स्थिति और उसका समाधान।

रोल प्ले प्रस्तुति :-

- विद्यार्थी निर्धारित स्थिति के अनुसार अभिनय करेंगे और दिखाएँगे कि कैसे समानता और सहयोग से समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

समूह चर्चा :-

- प्रत्येक समूह अपने रोल प्ले के संदेश को कक्षा के सामने स्पष्ट करेगा और बताएगा कि उन्होंने क्या सीखा।

समानता संकल्प :-

- अंत में सभी विद्यार्थी जाति, धर्म, लिंग या किसी भी प्रकार के भेदभाव से दूर रहकर सभी के साथ समान व्यवहार करने का संकल्प लेंगे।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थी समानता के महत्त्व को समझेंगे तथा भेदभाव रहित, सहयोगपूर्ण और सम्मानजनक व्यवहार अपनाने की क्षमता विकसित करेंगे।

गतिविधि का नाम : – ज्ञान की दीवार **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में विषयवस्तु को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करने की क्षमता विकसित करना तथा समूह कार्य, सहयोग और प्रस्तुतीकरण कौशल को बढ़ावा देना।

सहायक सामग्री : –

- चार्ट पेपर, रंगीन कागज, मार्कर, स्केच पेन, गोंद, कैंची, चित्र/समाचार पत्र की कतरनें, दीवार/डिस्प्ले बोर्ड आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश :–

- शिक्षक गतिविधि से पूर्व विषय और उपविषयों का चयन करें तथा विद्यार्थियों को समूह में कार्य करने हेतु प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों को सामग्री का उचित उपयोग और समय प्रबंधन हेतु मार्गदर्शन करें।

गतिविधि के चरण :–

- सर्वप्रथम शिक्षक कक्षा में विषय का संक्षिप्त परिचय देते हैं और ज्ञान की दीवार गतिविधि की रूपरेखा बताते हैं।
- इसके बाद विद्यार्थियों को 4–5 के छोटे समूहों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक समूह को अलग-अलग विषय दिया जाता है।
- सभी विद्यार्थी अपने उपविषय से संबंधित जानकारी, चित्र एवं मुख्य बिंदुओं को चार्ट पेपर पर रचनात्मक रूप में तैयार करते हैं।
- तैयार चार्ट को कक्षा की दीवार या डिस्प्ले बोर्ड पर लगाकर सामूहिक रूप से "ज्ञान की दीवार" का निर्माण किया जाता है।
- अंत में प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति देता है और शिक्षक महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को स्पष्ट करते हैं तथा आवश्यक सुधार बताते हैं।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी विषयवस्तु को रचनात्मक एवं व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत करना सीखेंगे तथा समूह में कार्य करने की क्षमता विकसित करेंगे।
- वे अपने संप्रेषण और प्रस्तुतीकरण कौशल में सुधार करते हुए अवधारणाओं को बेहतर समझ पाएँगे।

सितम्बर 2026

12 सितम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - तंबाकू रोधी अभियान (पत्र लेखन) **अवधि:- 60 मिनट**

सहायक सामग्री -

- प्रोजेक्टर, लैपटॉप/कम्प्यूटर, स्पीकर, सादे कागज। (यदि हो तो अन्यथा आप फ्लेक्सी शीट, बैनर, चार्ट, पोस्टर्स इत्यादि सामग्री का उपयोग भी कर सकते हैं)।

शिक्षक निर्देश-

- शिक्षक तंबाकू के दुष्प्रभावों से विद्यार्थियों को अवगत करावें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष तंबाकू रोधी अभियान से संबंधित सामग्री (बीड़ी, सिगरेट, गुटका, तंबाकूयुक्त दंत मंजन इत्यादि के दुष्प्रभाव के पोस्टर इत्यादि) का प्रस्तुतीकरण करेंगे।

1. स्लाइड शो
2. लघु फिल्म
3. फ्लेक्स शीट
4. पत्र लेखन

- शिक्षक विद्यार्थियों से जागरूकता सामग्री पर चर्चा करते हुए उन्हें अभिभावकों को एक पत्र लिखने को कहेंगे जिसमें वे अभिभावकों को तंबाकूयुक्त पदार्थों का सेवन न करने संबंधी अनुरोध करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी तंबाकू सेवन के दुष्परिणामों से परिचित होंगे।
- विद्यार्थियों में तंबाकूरोधी अभियान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधि का नाम – **निबंध प्रतियोगिता** **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को हिंदी भाषा के महत्त्व और उपयोगिता से अवगत करवाना।
- विद्यार्थियों में लेखन कौशल का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- पेन, पेपर, चार्ट, नोटबुक, कलर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक निबंध के विषय का चयन करें।
- शिक्षक सुनिश्चित करें की निबंध हिंदी भाषा में ही हो।

गतिविधि के चरण -

- सभी विद्यार्थियों को सहायक सामग्री के साथ कक्षा-कक्ष में बिठाया जाएगा।
- शिक्षक द्वारा सभी विद्यार्थियों को निर्धारित विषय पर कम से कम 300 शब्दों में निबंध लिखने हेतु निर्देशित किया जाएगा।
- विद्यार्थी निबंध लेखन को तय समय सीमा (30 मिनट) में पूर्ण करेंगे।
- निबंध लेखन के पश्चात शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों के निबंध को जाँच कर प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त विद्यार्थियों को प्रोत्साहन प्रदान करेंगे।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के महत्त्व और उपयोगिता का विकास होगा।
- विद्यार्थियों में लेखन कौशल और व्यापक समझ विकसित होगा।
- विद्यार्थियों में हिंदी भाषा के अधिकतम प्रयोग की भावना का विकास होगा

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - नेचर वॉक **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को जैव विविधता से अवगत करवाना।

सहायक सामग्री –

- नोट बुक, पेंसिल, पेन, स्केच पेन, चार्ट पेपर, A4 पेपर शीट और फेविकोल।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ पक्षियों, जानवरों एवं विभिन्न कीड़े-मकोड़ों की विशेषताओं के बारे में सामान्य जानकारी से जुड़े पक्षों पर संवाद करें और उन विशेषताओं को नेचर वॉक के दौरान अवलोकन कर अपनी नोट बुक में लिखने को कहेंगे।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थियों की संख्या को ध्यान में रखकर 5 समूहों में बाँट लेंगे, जिससे समूह में विद्यार्थियों के साथ आसानी से कार्य किया जा सके।
- समूह-1 को पक्षी, जानवरों एवं पौधों का अवलोकन, समूह-2 को पंख, पत्तियाँ, फूल आदि का संग्रहण करना, समूह-3 को कीड़े - मकोड़ों का अवलोकन करना, समूह-4 को जानवरों के पैरों के निशान का अवलोकन और चित्र बनाने एवं समूह-5 को विभिन्न तरह के जीव जंतुओं के रहने के स्थान का अवलोकन एवं चित्र बनाने हेतु कार्य करवाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ मिलकर विद्यालय परिसर एवं उसके आस-पास के क्षेत्र का अवलोकन कर जानकारी जुटाने में सहायता करेंगे।
- प्रत्येक समूह द्वारा अवलोकन के दौरान किए गए अनुभवों को सभी समूह के विद्यार्थियों के साथ साझा करेंगे एवं जुटाए गए तथ्य, अवलोकन के बिंदु, चित्र आदि को चार्ट पेपर पर अंकित कर कक्षा-कक्ष की दीवार पर चस्पा कर देंगे जिससे विद्यार्थी बाद में भी इन विषयों पर संवाद कर समझ बना पाएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी आस-पास के परिवेश में विभिन्न पक्षियों, जानवरों, कीड़े-मकोड़े एवं पेड़-पौधों में विविधता और विशेषताओं का अवलोकन कर सकेंगे।

गतिविधि का नाम :– **मेरा स्वास्थ्य–मेरी जिम्मेदारी** **अवधि :–** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करना तथा व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार एवं स्वस्थ जीवनशैली के महत्त्व को समझाना।
- साथ ही रचनात्मक अभिव्यक्ति, समूह कार्य एवं प्रस्तुतीकरण कौशल को बढ़ावा देना।

सहायक सामग्री :–

- चार्ट पेपर, रंगीन कागज, मार्कर, स्केच पेन, गोंद, कैंची, चित्र, स्वास्थ्य संबंधी पोस्टर/समाचार पत्र की कतरनें, दीवार/डिस्प्ले बोर्ड आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश :–

- शिक्षक गतिविधि से पहले स्वास्थ्य से जुड़े मुख्य बिंदुओं (स्वच्छता, पोषण, व्यायाम, रोग-निवारण) पर चर्चा करें ।
- विद्यार्थियों को समूह में कार्य करने, समय का पालन करने तथा रचनात्मकता के साथ कार्य प्रस्तुत करने हेतु प्रेरित करें।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक कक्षा में "मेरा स्वास्थ्य–मेरी जिम्मेदारी" विषय का संक्षिप्त परिचय देते हैं और गतिविधि की रूपरेखा समझाते हैं।
- विद्यार्थियों को 4–5 के छोटे समूहों में बाँटा जाता है और प्रत्येक समूह को स्वास्थ्य से संबंधित अलग-अलग उपविषय दिए जाते हैं।
- जैसे– व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित आहार, योग एवं व्यायाम, रोगों से बचाव आदि।
- विद्यार्थी अपने उपविषय पर जानकारी, चित्र एवं संदेशों को चार्ट पेपर पर रचनात्मक रूप में तैयार करते हैं।
- सभी समूह अपनी सामग्री को कक्षा की दीवार/बोर्ड पर लगाकर सामूहिक **स्वास्थ्य ज्ञान दीवार** का निर्माण करते हैं।
- अंत में प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति देता है और शिक्षक आवश्यक बिंदुओं को स्पष्ट करते हैं।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी स्वास्थ्य संबंधी मूलभूत आदतों को समझते हुए उन्हें अपने जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।
- वे जानकारी को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करना सीखेंगे तथा समूह कार्य एवं संप्रेषण कौशल विकसित करेंगे।

26 सितम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- लड़का-लड़की दोनों बराबर **अवधि:-** 60 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को जेंडर संवेदनशीलता के बारे में जागरूक करना।

सहायक सामग्री-

- रंगीन कागज, पेन, चार्ट पेपर, मार्कर, रोल प्ले स्क्रिप्ट आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक समुदाय में जेंडर असंवेदनशीलता के मुद्दों को विद्यार्थियों के समक्ष साझा करें।
- रोल प्ले के विषय - समुदाय, घर, सामाजिक कार्यक्रम, खेल व रोजगार के अवसर आदि स्थानों पर जेंडर असंवेदनशीलता के मुद्दे सम्मिलित करें।

गतिविधि के चरण -

- रोल प्ले
- विद्यार्थियों को छोटे - छोटे समूहों में बाँटेंगे।
- प्रत्येक समूह को एक छोटा रोल प्ले प्रस्तुत करने के लिए कहेंगे, जिसमें जेंडर संवेदनशीलता के मुद्दे सम्मिलित हों।
- उन्हें स्क्रिप्ट की तैयारी के लिए 10 मिनट का समय देंगे और फिर प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति देंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में जेंडर संवेदनशीलता के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।

गतिविधि का नाम :– 'जल बचाओ - जीवन बचाओ' अवधि:- 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों में जल संरक्षण के प्रति जागरूकता विकसित करना।
- जल के महत्त्व एवं उसके विवेकपूर्ण उपयोग को समझाना।

- विद्यार्थियों की रचनात्मकता एवं कलात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना।
- पर्यावरण संरक्षण के प्रति जिम्मेदारी एवं संवेदनशीलता का विकास करना।

सहायक सामग्री :-

- चार्ट पेपर, रंग, पेंसिल, स्केच पेन, मार्कर, रबर, शार्पनर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश :-

- विद्यार्थियों को जल संरक्षण के महत्त्व के बारे में संक्षिप्त जानकारी दें।
- जल संरक्षण से संबंधित चित्र, नारे या पोस्टर दिखाकर प्रेरित करें।
- पोस्टर निर्माण के लिए 20–25 मिनट का समय निर्धारित करें।
- विद्यार्थियों को स्पष्ट एवं प्रभावी संदेश देने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि के चरण:-

भूमिका

- शिक्षक विद्यार्थियों से जल के महत्त्व पर चर्चा करेंगे।
- जल संकट एवं जल संरक्षण की आवश्यकता को सरल उदाहरणों द्वारा समझाएँगे।
- विद्यार्थियों को जल संरक्षण से जुड़े प्रेरणादायक नारे एवं पोस्टर दिखाएँगे।

विषय चयन

- विद्यार्थी जल संरक्षण से संबंधित किसी एक विषय का चयन करेंगे।
- शिक्षक चयनित विषय पर संक्षिप्त मार्गदर्शन प्रदान करेंगे।

पोस्टर निर्माण

- विद्यार्थी संबंधित विषय पर पोस्टर तैयार करेंगे।
- पोस्टर में आकर्षक चित्र, रंग तथा प्रभावी नारे शामिल करेंगे।
- जल संरक्षण के संदेश को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करेंगे।

प्रस्तुति

- प्रत्येक विद्यार्थी/समूह अपने पोस्टर का प्रदर्शन करेगा।
- पोस्टर के संदेश एवं उद्देश्य को 1–2 मिनट में समझाएगा।

प्रश्नोत्तर एवं चर्चा

- अन्य विद्यार्थी पोस्टर से संबंधित प्रश्न पूछेंगे।
- जल संरक्षण के उपायों पर सामूहिक चर्चा की जाएगी।

मूल्यांकन एवं प्रोत्साहन

- पोस्टरों का मूल्यांकन रचनात्मकता, विषय-वस्तु एवं प्रस्तुतीकरण के आधार पर किया जाएगा।
- श्रेष्ठ पोस्टर बनाने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया जाएगा।

फीडबैक

- विद्यार्थियों से गतिविधि के संबंध में प्रतिक्रिया ली जाएगी।
- वे बताएँगे कि जल संरक्षण के लिए वे अपने दैनिक जीवन में कौन-कौन से उपाय अपनाएँगे।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थी जल संरक्षण के महत्त्व को समझेंगे तथा जल के विवेकपूर्ण उपयोग के प्रति जागरूक बनेंगे।
- पर्यावरण संरक्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा और वे जल बचाने के संदेश को अपने परिवार एवं समाज तक पहुँचाने के लिए प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम :– **कचरे से कला (Best Out of Waste)** **अवधि :–**60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में रचनात्मकता, नवाचार एवं पर्यावरण संरक्षण की भावना विकसित करना।
- अनुपयोगी सामग्री के पुनः उपयोग की समझ विकसित कर उन्हें उपयोगी एवं सजावटी वस्तुओं में बदलने की क्षमता बढ़ाना।

सहायक सामग्री :–

- अनुपयोगी वस्तुएँ (प्लास्टिक बोतल, पुराने अखबार, गत्ते के डिब्बे, कपड़े, ढक्कन आदि), गोंद, कैंची, रंग, ब्रश, टेप, चार्ट पेपर।

शिक्षक हेतु निर्देश :–

- शिक्षक विद्यार्थियों को सुरक्षित तरीके से सामग्री उपयोग करने के लिए निर्देश दें।
- रचनात्मकता को बढ़ावा दें और किसी एक समान वस्तु बनाने के लिए बाध्य न करें।
- सभी विद्यार्थियों को समूह में कार्य करने का अवसर दें।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक कक्षा में अनुपयोगी सामग्री के पुनः उपयोग और पर्यावरण संरक्षण का महत्त्व समझाते हैं।
- विद्यार्थियों को 4–5 के छोटे समूहों में बाँटा जाता है और उन्हें विभिन्न अनुपयोगी सामग्री उपलब्ध कराई जाती है।
- विद्यार्थी अपने समूह में मिलकर रचनात्मक सोच के आधार पर उपयोगी या सजावटी वस्तु तैयार करते हैं।
- निर्मित वस्तुओं का कक्षा में प्रदर्शन किया जाता है और प्रत्येक समूह अपनी वस्तु का संक्षिप्त परिचय देता है।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी अनुपयोगी सामग्री का पुनः उपयोग करना सीखते हैं तथा रचनात्मकता एवं पर्यावरण संरक्षण की भावना विकसित करते हैं।

गतिविधि का नाम - अच्छी आदतें **अवधि :–**60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में अच्छी आदतों का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- पेन, पेपर, मार्कर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- सभी विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विद्यार्थियों से उनकी आदतों पर चर्चा करेंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी कम से कम अपनी एक आदत को पर्ची पर लिखकर बॉक्स में डालेगा।
- शिक्षक श्यामपट्ट को अच्छी व बुरी आदतों के भागों में विभाजित करेगा।
- शिक्षक द्वारा प्रत्येक पर्ची को निकाल कर उस पर अंकित आदत को पढ़कर विद्यार्थियों से चर्चा करते हुए अच्छी या बुरी आदतों में वर्गीकृत किया जाएगा।
- विद्यार्थियों को अच्छी आदत के निर्माण हेतु प्रोत्साहित किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थियों में अच्छी आदतों का निर्माण होगा।

अक्टूबर 2026
10 अक्टूम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- पोषण का पिरामिड **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य- विद्यार्थियों को पोषण के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री-

- बॉल, नोटबुक, पेन, बोतल आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक विद्यार्थियों को पिरामिड बनाने हेतु आवश्यक निर्देश दें और सामग्री उपलब्ध करवाने में सहयोग करें।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को तीन समूहों में विभाजित करेंगे।
- विद्यार्थियों को एक समान वस्तुएँ उपलब्ध कराएँगे।
- प्रत्येक समूह को 10 मिनट का समय देंगे और पिरामिड बनाने हेतु निर्देश देंगे।
- पिरामिड बनाने के पश्चात जिस समूह का पिरामिड सबसे ऊँचा और आगामी 30 सेकंड तक बिना सहारे के खड़ा रहेगा, वह समूह विजेता होगा।

चर्चा के बिंदु-

- पिरामिड के लंबे समय तक खड़े रहने का क्या कारण रहा ?
- जिस पिरामिड की नींव जितनी मजबूत होगी, वह उतनी ही मजबूती से खड़ा रहेगा। उसी प्रकार से हमारे शरीर को भी प्रारंभ से ही पोषण की आवश्यकता होती है। यदि पर्याप्त पोषण नहीं मिलेगा तो हम अस्वस्थ ही रहेंगे।

सीखने के प्रतिफल- विद्यार्थी पोषण के महत्त्व को समझेंगे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे।

गतिविधि का नाम- एक उत्तरदायी नागरिक **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :-

- विद्यार्थियों को उत्तरदायी नागरिक के गुणों एवं कर्तव्यों से परिचित कराना।
- सामाजिक एवं राष्ट्रीय जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक बनाना।
- सहयोग, संवाद एवं नेतृत्व कौशल का विकास करना।
- दैनिक जीवन में नागरिक मूल्यों को अपनाने के लिए प्रेरित करना।

सहायक सामग्री :-

- चार्ट पेपर, फ्लैश कार्ड, कागज़, पेन, ब्लैकबोर्ड एवं चॉक।

शिक्षक हेतु निर्देश:-

- विद्यार्थियों को उत्तरदायी नागरिक के गुणों एवं कर्तव्यों के बारे में जानकारी दें।
- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें।
- गतिविधि के दौरान सभी विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करें।
- चर्चा एवं प्रस्तुति के दौरान सकारात्मक वातावरण बनाए रखें।

गतिविधि के चरण :-

विषय परिचय :-

- शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछेंगे—**एक अच्छा नागरिक कौन होता है ?**
- विद्यार्थियों के उत्तरों के आधार पर उत्तरदायी नागरिक की विशेषताओं पर चर्चा करेंगे।

समूह गठन :-

- विद्यार्थियों को 4–5 सदस्यों के समूहों में विभाजित किया जाएगा।
- प्रत्येक समूह को एक स्थिति (Situation) दी जाएगी, जैसे—
- विद्यालय की स्वच्छता बनाए रखना।
- यातायात नियमों का पालन करना।
- सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा करना।
- पर्यावरण संरक्षण में योगदान देना।

विचार-विमर्श :-

- प्रत्येक समूह अपने विषय पर चर्चा करेगा।
- विद्यार्थी यह तय करेंगे कि उस परिस्थिति में एक उत्तरदायी नागरिक का व्यवहार कैसा होना चाहिए।

प्रस्तुतीकरण / भूमिका-अभिनय :-

- प्रत्येक समूह 2–3 मिनट की भूमिका-अभिनय अथवा प्रस्तुतीकरण करेगा।
- समूह बताएगा कि उन्होंने अपने अभिनय से कौन-से नागरिक कर्तव्यों का पालन किया।

चर्चा एवं प्रश्नोत्तर :-

- अन्य विद्यार्थी प्रस्तुति से संबंधित प्रश्न पूछेंगे।
- शिक्षक उत्तरदायी नागरिक के गुणों को पुनः स्पष्ट करेंगे।

सीखने के प्रतिफल :-

- विद्यार्थी उत्तरदायी नागरिक के कर्तव्यों एवं गुणों को समझेंगे तथा सामाजिक और राष्ट्रीय जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक बनेंगे।
- विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में अनुशासन, स्वच्छता, सहयोग एवं नियमों के पालन जैसे नागरिक मूल्यों को अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – **जिज्ञासा से विज्ञान तक** अवधि :– 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में जिज्ञासा एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास करना।
- अवलोकन, अनुमान एवं निष्कर्ष निकालने की क्षमता विकसित करना।

सहायक सामग्री –

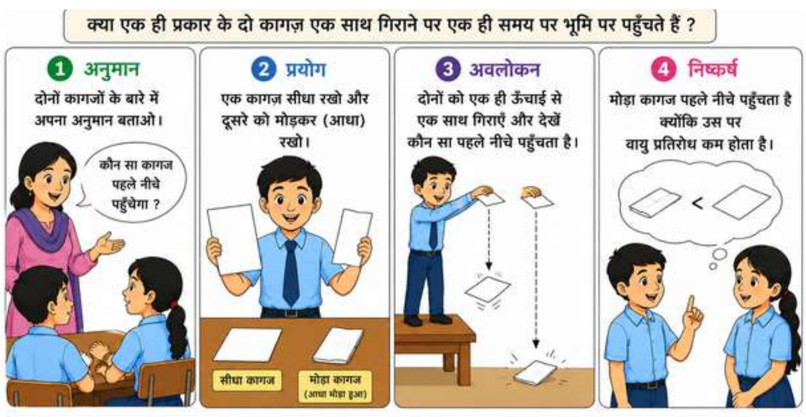
- दो समान आकार के कागज़, मेज़/स्टूल, चार्ट एवं मार्कर।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक विद्यार्थियों से सबसे पहले उनके अनुभव जानेंगे, तत्पश्चात गतिविधि का प्रदर्शन करेंगे तथा अंत में विद्यार्थियों के साथ वैज्ञानिक कारणों पर चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक दो समान आकार के कागज़ लेंगे। एक कागज़ को समतल रखेंगे तथा दूसरे को मोड़ देंगे।
- दोनों कागज़ों को एक ही ऊँचाई से एक साथ छोड़ा जाएगा।



- विद्यार्थी ध्यानपूर्वक अवलोकन करेंगे तथा अपने अवलोकन साझा करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करते हुए बताएँगे कि कागज़ के आकार के कारण वायु प्रतिरोध का प्रभाव अलग-अलग होता है, जिससे उनके गिरने की गति में अंतर दिखाई देता है।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी अवलोकन कर निष्कर्ष निकाल सकेंगे।
- विद्यार्थियों में तार्किक एवं वैज्ञानिक सोच का विकास होगा।
- विद्यार्थी दैनिक जीवन की घटनाओं को वैज्ञानिक दृष्टि से समझने का प्रयास करेंगे।

'SMC बैठक' (School Management Committee Activity)

24 अक्टूम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **मौन चिंतन एवं आत्म मूल्यांकन** **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में आत्मचिंतन, आत्ममूल्यांकन और मानसिक शांति की भावना विकसित करना।
- अपने व्यवहार, अध्ययन और दैनिक जीवन का विश्लेषण करने की क्षमता विकसित करना।

सहायक सामग्री :–

- आत्ममूल्यांकन पत्रक, पेन, शांत एवं व्यवस्थित कक्षा वातावरण।

शिक्षक हेतु निर्देश :–

- शिक्षक कक्षा में शांत वातावरण सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को बिना किसी व्यवधान के आत्मचिंतन के लिए प्रेरित करें।
- किसी भी प्रकार के व्यवधान या शोर को रोका जाए।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक विद्यार्थियों को शांत वातावरण में बैठने के लिए प्रेरित करते हैं और गतिविधि के उद्देश्य बताते हैं कि यह आत्मचिंतन एवं आत्मसुधार के लिए है।
- इसके बाद विद्यार्थियों को कुछ समय आँखें बंद करके अपने दैनिक व्यवहार, पढ़ाई, आदतों और कार्यों पर विचार करने के लिए कहा जाता है।
- विद्यार्थी अपने विचारों को आत्ममूल्यांकन पत्रक में लिखते हैं, जिसमें वे अपनी अच्छाइयाँ और सुधार के क्षेत्र स्पष्ट करते हैं।
- कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपने अनुभव और आत्मचिंतन कक्षा में साझा करते हैं।
- अंत में शिक्षक सकारात्मक मार्गदर्शन देते हुए आत्मसुधार के लिए प्रेरित करते हैं।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी आत्म-जागरूक बनते हैं तथा अपने व्यवहार और अध्ययन में सुधार की दिशा में प्रयास करते हैं।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि – बुजुर्गों का सम्मान **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य :–

- विद्यार्थियों में बुजुर्गों के प्रति सम्मान, संवेदनशीलता तथा पारिवारिक मूल्यों की गहरी समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री :–

- चार्ट पेपर, रंग, मार्कर, भूमिका कार्ड, संदेश कार्ड, चित्र।

शिक्षक निर्देश :–

- शिक्षक बुजुर्गों के अनुभव, योगदान और समाज में उनकी भूमिका पर उदाहरण सहित चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को भावनात्मक रूप से जोड़ने के लिए प्रेरक कहानियाँ सुनाएँ।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक कक्षा में बुज़ुर्गों के महत्त्व पर संवादात्मक चर्चा शुरू करते हैं।
- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटकर सम्मान संदेश, लघु नाटिका या पोस्टर तैयार करने के लिए कहा जाता है।
- समूह अपने अनुभव या कल्पना के आधार पर प्रस्तुति देते हैं जिसमें बुज़ुर्गों के प्रति सम्मान दर्शाया जाता है।
- प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति कक्षा में देता है और अन्य विद्यार्थी प्रतिक्रिया देते हैं।
- अंत में शिक्षक जीवन में बुज़ुर्गों के योगदान को रेखांकित करते हैं।

सीखने के प्रतिफल :–

- विद्यार्थी बुज़ुर्गों के प्रति सम्मान और संवेदनशीलता विकसित करते हैं तथा पारिवारिक मूल्यों को अपनाते हैं।

नवंबर 2026
28 नवम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – पुस्तकों की दुनिया- ज्ञान का खजाना **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में पुस्तक पढ़ने की आदत को प्रोत्साहित करना।
- विद्यार्थियों को पुस्तकालय में विभिन्न प्रकार की पुस्तकों (कहानी, जीवनी, विज्ञान, इतिहास आदि) की जानकारी देना।
- विद्यार्थियों को पुस्तकों के महत्त्व व उपयोगिता को समझाना।

सहायक सामग्री –

- पुस्तकालय की पुस्तकों की सूची, विभिन्न विषयों (कहानी, कविता, जीवनी, विज्ञान, इतिहास आदि) के टैग वाले बॉक्स, विषय अनुसार पुस्तक के नाम की पर्चियाँ, श्यामपट्ट ,चार्ट पेपर, रंगीन चॉक, मार्कर।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- गतिविधि से पूर्व शिक्षक विद्यार्थियों को पुस्तकालय के महत्त्व और वहाँ उपलब्ध विभिन्न प्रकार की पुस्तकों की जानकारी दें।
- शिक्षक प्रत्येक पुस्तक के विषय को मातृभाषा में समझाएँगे (जैसे- जीवनी किसे कहते हैं, विज्ञान की किताबों में क्या होता है आदि)।
- शिक्षक विद्यार्थियों से बातचीत के माध्यम से जानकारी लेंगे कि 'आप कौन-कौन सी पुस्तकें पढ़ते हो एवं आपको पढ़ने में क्या अच्छा लगता हैं ?'
- शिक्षक विद्यार्थियों के प्रत्युत्तर से गतिविधि की भूमिका तैयार करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को विभिन्न उदाहरणों से समझाएँगे कि पुस्तकें क्यों महत्त्वपूर्ण हैं, जैसे- ज्ञान,समझ, तर्क शक्ति, अभिप्रेरणा, आत्म-अभिव्यक्ति और भाषा कौशल बढ़ाने में।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहानी, कविता, विज्ञान, जीवनी, चित्र-पुस्तक आदि का संक्षिप्त परिचय दें।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार विभिन्न समूह में विभाजित करेंगे।
- प्रत्येक समूह को पुस्तक के एक विषय (जैसे- कहानी, कविता, जीवनी आदि) से जोड़ेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को विषय अनुसार पुस्तक के नाम की पर्चियाँ देंगे।
- विद्यार्थी पर्ची में लिखे हुए पुस्तक के शीर्षक को पहचानकर संबंधित बॉक्स/टोकरियाँ में से पुस्तक का चयन करेंगे।
- विद्यार्थी उसे समूह में पढ़ेंगे और तय करेंगे कि उन्होंने संबन्धित पुस्तक से क्या सीखा और समझा।
- प्रत्येक समूह से 1-2 विद्यार्थी अपने सहपाठियों के समक्ष सारांश प्रस्तुत करेंगे।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी विभिन्न प्रकार की पुस्तकों से परिचित होंगे।
- विद्यार्थी समझ पाएँगे कि कौनसे विषय की पुस्तक किस उद्देश्य से पढ़ी जाती है।
- विद्यार्थियों में पुस्तकालय के प्रति रुचि, पढ़ने व सीखने की आदत विकसित होगी (ज्ञान, मानसिक चिंतन , भाषा, मूल्य, प्रेरणा और सोचने की शक्ति के रूप में) ।

गतिविधि का नाम – आओ खिलाड़ियों के बारे में जानें **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को विभिन्न खेलों से जुड़े खिलाड़ियों से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों को खेलों में करियर बनाने के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री-

- खिलाड़ियों के चित्र, लेख, जीवनी आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- गतिविधि से पूर्व विभिन्न खेलों से जुड़े खिलाड़ियों की जानकारी एकत्र करें और विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत कर उन्हें सामान्य जानकारी दें।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में बिठा देंगे।
- अब उनसे राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय खेलों से जुड़े खिलाड़ियों पर चर्चा करेंगे। जैसे- जेवेलिन थ्रो, शतरंज, तैराकी, डिस्कस थ्रो, निशानेबाजी, क्रिकेट, नौकायान, तीरंदाजी, एथलेटिक्स, घुड़सवार, वॉलीबॉल आदि खेलों से जुड़े खिलाड़ियों की उपलब्धियों के बारे में जानेंगे।
- विद्यार्थी जानेंगे कि कौनसे खिलाड़ी (राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय) ने किस खेल में क्या-क्या उपलब्धियाँ, पुरस्कार, सम्मान प्राप्त किए हैं और उन्हें इस लक्ष्य तक पहुँचने में किन-किन संघर्षों का सामना करना पड़ा है।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी खेलों से जुड़े उत्कृष्ट खिलाड़ियों को जान सकेंगे।
- विद्यार्थी खेल को अपने करियर के रूप में चुनने की प्रेरणा प्राप्त कर सकेंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - हमारा कुटुंब **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों को स्वावलंबी बनाना।
- कुटुंबजनों को अपने कार्य व्यवहार से स्वावलंबन की ओर प्रेरित करना।
- कुटुंबजनों के प्रति इनके कर्त्तव्यों को समझाना।
- माता–पिता द्वारा सामान्य वार्तालाप के माध्यम से नैतिक शिक्षा देना।
- विद्यार्थियों की गतिविधियों, अभिवृत्तियों और आदतों का आकलन करते हुए सही दिशा में अग्रसर करना।

सहायक सामग्री –

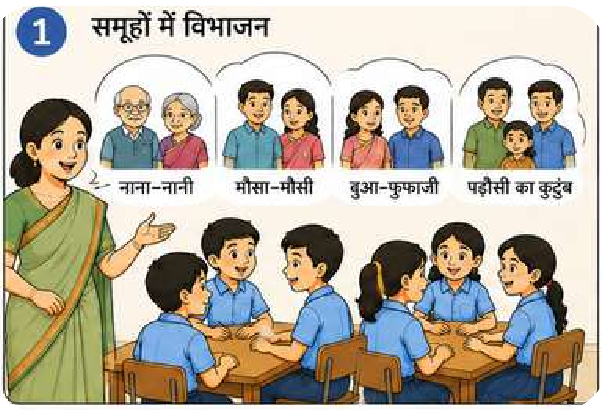
- व्हाइट बोर्ड, माइक सेट, लेखनी, मुखौटे, पेपर, पेंसिल, पोस्टर, कलर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक विद्यार्थियों को समूह (नाना–नानी,मौसा–मौसी,बुआ–फुफाजी, पडौसी के कुटुंब) में बाँटकर कुटुंब (पारिवारिक) संबंधी रिश्तों के बारे में जानकारी देंगे।
- शिक्षक विद्यार्थी समूह में महत्त्वपूर्ण घरेलू,बाजार,सामाजिक उपलब्धियों,अनुभवों का वर्णन करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को समुदाय,सामाजिक, परिवार सम्बंधित विषय के पोस्टर के प्रदर्शन के लिए प्रेरित करेंगे।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थियों को कुटुंब (नाना–नानी,मौसा–मौसी,बुआ–फुफाजी, पड़ौसी के कुटुंब) समूहों में विभाजित किया जाए।
- प्रत्येक समूह को कुटुंब संबंधित अभिनय के माध्यम से विचार व्यक्त करने को कहा जाए। (रोल प्ले करवाना)



- प्रस्तुतीकरण के पश्चात् अन्य विद्यार्थियों को प्रशंसा एवं सुझाव के लिए कहेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में शिष्टाचार,नैतिक और सांस्कृतिक समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में धार्मिक,आध्यात्मिक तथा सामाजिक कार्यों में रुचि उत्पन्न हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में मानव कल्याण, सामाजिक सरोकार की भावना जाग्रत हो सकेगी।

दिसंबर 2026

12 दिसम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – रोल प्ले और चर्चा (SAY NO to Tobacco) **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों एवं तंबाकू रोधी मुहिम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

सहायक सामग्री –

- रोल प्ले के लिए डॉक्टर, तंबाकू सेवन करने वाला एक व्यक्ति, परिजन, नर्स इत्यादि की भूमिका में विद्यार्थी, तम्बाकू के दुष्प्रभावों को समझाने के लिए पोस्टर, चित्र आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश –

- शिक्षक तंबाकू के दुष्प्रभावों से संबंधित रोल प्ले हेतु स्क्रिप्ट तैयार करें और विद्यार्थियों को रोल प्ले के लिए निर्देशित करें।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक विशेषज्ञ के रूप में उपस्थित मुख्य अतिथि के समक्ष विद्यार्थियों के द्वारा रोल प्ले करवाएँगे।
- विशेषज्ञ तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों पर विद्यार्थियों से प्रभावी संवाद करेंगे।
- शिक्षक विशेषज्ञ के रूप में निम्नलिखित को आमंत्रित कर सकते हैं -

1. विद्यालय के समीप स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर सेवारत चिकित्साकर्मी।
2. आशा सहयोगिनी।
3. सामाजिक कार्यकर्त्ता।
4. ब्लॉक मुख्य चिकित्सा अधिकारी।

- शिक्षक रोल प्ले एवं विशेषज्ञ की वार्ता के निष्कर्षों को संक्षेप में विद्यार्थियों के समक्ष दोहराएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों को तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।
- विद्यार्थियों में तंबाकू रोधी मुहिम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधि का नाम – मेरी भी सुनो **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों में अभिव्यक्ति कौशल एवं विश्लेषण की क्षमता का विकास करना।

सहायक सामग्री-

- वाद-विवाद हेतु आवश्यक सेट-अप।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- पुस्तकालय की पुस्तकों से वाद -विवाद के बिंदुओं का चयन करें और सूची बनाएँ।
- गतिविधि के मध्य विद्यार्थियों का समय-समय पर मार्गदर्शन और प्रोत्साहित करते रहें।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को वाद विवाद के लिए दो समूहों में विभाजित किया जाएगा।
- शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष प्रश्न रखेगा जैसे कि - क्या होमवर्क की आवश्यकता है या नही ? विद्यार्थी अपने - अपने तर्क देंगे।

तैयारी और विचार विमर्श- प्रत्येक टीम को अपने पक्ष में समर्थन करने के लिए तैयारी करने का समय दिया जाएगा।

- विद्यार्थियों को अपने विचारों को और तर्कों को प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
- समूहों को एक दूसरे के सामने उनके पक्षों को प्रस्तुत करने का अवसर मिलेगा।
- वाद विवाद के बाद विद्यार्थियों को उनके विचारों और तर्कों की समीक्षा करने का अवसर देंगे।

नोट - शिक्षक इसके अलावा भी अपने स्व-विवेक से वाद -विवाद के विषय का चयन कर सकता है।

सीखने के प्रतिफल - विद्यार्थियों में तर्क शक्ति का विकास होगा और भावविश्लेषण की क्षमता बढ़ेंगी।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि – मेरी जिम्मेदारी–मेरा समाज **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- सामाजिक जिम्मेदारी, नागरिक कर्तव्य और समाज में सकारात्मक भूमिका की समझ विकसित करना।

सहायक सामग्री –

- चार्ट, मार्कर, पोस्टर सामग्री, चित्र।

शिक्षक निर्देश :–

- शिक्षक "जिम्मेदार नागरिक" की अवधारणा को वास्तविक जीवन से जोड़कर समझाएँ।

गतिविधि के चरण :–

- शिक्षक समाज में जिम्मेदार नागरिक के गुणों पर चर्चा करते हैं।
- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर उन्हें सामाजिक मुद्दों (स्वच्छता, शिक्षा, पर्यावरण, समानता) पर कार्य दिया जाता है।
- समूह अपने विचारों को पोस्टर या चार्ट के माध्यम से रचनात्मक रूप से प्रस्तुत करते हैं।
- प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति साझा करता है और अन्य विद्यार्थी प्रश्न पूछते हैं।
- शिक्षक मुख्य बिंदुओं को स्पष्ट करते हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी सामाजिक जिम्मेदारी समझते हैं और सक्रिय नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित होते हैं।

गतिविधि का नाम- साइबर सुरक्षा की कहानी **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा संबंधी जागरूकता प्रदान करना।

सहायक सामग्री-

- मोबाइल, लैपटॉप, कम्प्यूटर आदि डिजिटल उपकरण जो विद्यालय में उपलब्ध हो।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक विद्यार्थियों को नाटक के पात्रों के अनुसार चयनित कर नाटक की तैयारी करें।

गतिविधि के चरण -

अध्याय 1- साइबर संकेत

- नाटक शुरू होता है जब रोहन और नितिन को एक ई-मेल आता है, जिसमें एक लिंक होता है। जब वे उसे खोलते हैं तो इससे उनकी व्यक्तिगत जानकारी हैक हो जाती है।
- रोहन और नितिन को यह समझ नहीं आता कि क्या हुआ लेकिन उन्हें स्वयं को बचाने के लिए दूसरों से संपर्क करना पड़ता है।

अध्याय 2- सुरक्षित सलाह

- सीमा, रोहन और नितिन को इंटरनेट उपयोग के दौरान सुरक्षित रहने के लिए सलाह देती है और उन्हें इंटरनेट पर सुरक्षित रहने के तरीके बताती है।
- वे अपनी समस्या को शिक्षक को बताते हैं जो उन्हें साइबर सुरक्षा के उपाय को समझाते हैं।

अध्याय 3 विस्तारित संज्ञान

- रोहन, नितिन और सीमा को यह समझने में सहायता मिलती है कि एक सुरक्षित पासवर्ड चुनना, अवांछित संदेशों पर प्रतिक्रिया करने से सतर्क रहना और अज्ञात ई-मेल या लिंक्स को न खोलना कितना महत्त्वपूर्ण है।
- वे अपने मित्रों को भी इस बारे में समझाते हैं और उन्हें साइबर सुरक्षा के नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित करते हैं।

अंतिम अध्याय -

- नाटक का समापन होता है - जब रोहन, नितिन और सीमा ने साइबर सुरक्षा के महत्त्व को समझ लिया और उन्होंने अपने विद्यालय में इस विषय पर एक छोटा संवाद भी किया।
- वे उस हैकर को पकड़ते हैं जो उन्हें परेशानी में डालने की कोशिश कर रहा था।

सीखने के प्रतिफल -

- नाटक के माध्यम से विद्यार्थियों में साइबर सुरक्षा के महत्त्व की समझ विकसित होगी।
- विद्यार्थियों में ऑनलाइन गतिविधियों की विश्वसनीयता, सही संदेशों को चुनने और असुरक्षित साइबर व्यवहार से सतर्क रहने की समझ विकसित होगी।

26 दिसम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि – **सेवा का संकल्प** **अवधि :**– 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों में सेवा भावना, सहानुभूति और सामाजिक सहयोग विकसित करना।

सहायक सामग्री –

- संकल्प पत्र, चार्ट, चित्र, मार्कर।

शिक्षक निर्देश –

- शिक्षक सर्दियों में जरूरतमंद लोगों की स्थिति पर चर्चा करें और सेवा के महत्त्व को समझाएँ।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक निर्धन एवं जरूरतमंद लोगों की समस्याओं पर चर्चा करते हैं।
- विद्यार्थी समूह में मिलकर सेवा कार्यों की योजना बनाते हैं जैसे – कपड़े, कंबल, भोजन आदि सहायता।
- वे "सेवा संकल्प पत्र" तैयार करते हैं जिसमें वे अपने योगदान को लिखते हैं।
- प्रत्येक समूह अपने संकल्पित कार्य कक्षा में प्रस्तुत करते है।

- अंत में शिक्षक सेवा को जीवन मूल्य के रूप में अपनाने के लिए अभिप्रेरित करता हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी करुणा, सेवा भावना और सामाजिक उत्तरदायित्व विकसित करते हैं।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि – **भावनाओं का पुल** **अवधि :**– 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य –

- भावनात्मक समझ, सहानुभूति और संप्रेषण कौशल विकसित करना।

सहायक सामग्री –

- भाव कार्ड, चार्ट, पेन।

शिक्षक निर्देश –

- शिक्षक सुरक्षित वातावरण बनाकर विद्यार्थियों को खुलकर बोलने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी आत्माभिव्यक्ति को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करता है।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक विभिन्न भावनाओं (खुशी, दुख, डर, क्रोध) पर चर्चा करते हैं।
- विद्यार्थी अपने जीवन के अनुभव विद्यार्थियों से साझा करते हैं।
- समूह में चर्चा होती है कि भावनाओं को कैसे समझा और नियंत्रित किया जाए।
- कुछ विद्यार्थी अपने भावनात्मक विचार कक्षा में प्रस्तुत करते हैं।
- शिक्षक भावनात्मक संतुलन का महत्त्व समझाते हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी भावनात्मक रूप से संवेदनशील बनते हैं और दूसरों को समझना सीखते हैं।

जनवरी 2027
23 जनवरी 2027 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – मैं भविष्य में क्या बनूँगा ? **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य

- विद्यार्थियों को अपने भविष्य के लक्ष्यों एवं रुचियों के प्रति जागरूक बनाना।
- विभिन्न व्यवसायों एवं करियर विकल्पों की प्रारम्भिक जानकारी प्रदान करना।
- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, कल्पनाशक्ति एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास करना।
- लक्ष्य निर्धारण एवं सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करना।

सहायक सामग्री -

- विभिन्न व्यवसायों के नाम लिखी हुई पर्चियाँ।
- एक बॉक्स।
- चार्ट पेपर, लेखनी एवं रंग (वैकल्पिक)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- सभी विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को स्वतंत्र रूप से अपने विचार व्यक्त करने हेतु प्रेरित करें।
- किसी भी व्यवसाय को छोटा या बड़ा न बताते हुए सभी व्यवसायों का समान महत्त्व समझाएँ।
- विद्यार्थियों को उनकी रुचि एवं क्षमता के अनुसार सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि के चरण -

परिचय (10 मिनट)

- शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछकर चर्चा प्रारम्भ करेंगे, जैसे—
- आप बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं।
- आपको कौन-सा कार्य करना सबसे अधिक पसंद है।
- आप समाज के लिए क्या करना चाहते हैं।
- इसके बाद विभिन्न व्यवसायों की संक्षिप्त जानकारी देंगे।

विषय चयन (10 मिनट)

एक बॉक्स में विभिन्न व्यवसायों के नाम लिखी हुई पर्चियाँ रखी जाएँगी, जैसे—

डॉक्टर (चिकित्सक) · शिक्षक

· वैज्ञानिक · इंजीनियर (अभियंता)

· पुलिस अधिकारी (रक्षक अधिकारी) · सैनिक

· खिलाड़ी · किसान

· लेखक · कलाकार

· उद्यमी · पर्यावरण संरक्षक

- प्रत्येक विद्यार्थी एक पर्ची निकालेगा अथवा अपनी पसंद का व्यवसाय चुन सकेगा।

चिंतन एवं तैयारी (10 मिनट)

- विद्यार्थियों को 5–10 मिनट का समय दिया जाएगा ताकि वे निम्न बिंदुओं पर विचार कर सकें—
- मैं भविष्य में क्या बनना चाहता/चाहती हूँ ?
- मुझे यह व्यवसाय क्यों पसंद है ?
- इस व्यवसाय के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मुझे क्या करना होगा ?
- मैं समाज की सेवा कैसे करूँगा/करूँगी ?

प्रस्तुतीकरण (20 मिनट)

- विद्यार्थी क्रमवार 2–3 मिनट तक अपने विचार प्रस्तुत करेंगे।

चर्चा एवं प्रश्नोत्तर (5 मिनट)

- अन्य विद्यार्थी प्रश्न पूछेंगे तथा अपने विचार साझा करेंगे।
- शिक्षक सकारात्मक प्रतिक्रिया देंगे।

निष्कर्ष (5 मिनट)

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँगे कि सफलता प्राप्त करने के लिए लक्ष्य, परिश्रम, अनुशासन और निरंतर प्रयास आवश्यक हैं।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी अपने भविष्य के लक्ष्यों के प्रति जागरूक होंगे।
- आत्मविश्वास एवं मौखिक अभिव्यक्ति कौशल का विकास होगा।
- विभिन्न व्यवसायों के महत्त्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच एवं प्रेरणा का विकास होगा।

गतिविधि का नाम – त्योहारों में छुपा विज्ञान अवधि :- 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- मकर सक्रांति मनाने के वैज्ञानिक महत्त्व को जानना।

सहायक सामग्री-

- ग्लोब, गेंद, टॉर्च, चार्ट, मार्कर, प्रोजेक्टर, विडियो एवं अन्य उपलब्ध सामग्री।

शिक्षक निर्देश-

- शिक्षक साथी आवश्यक विडियो व मॉडल पहले से तैयार रखें।
- शिक्षक इस गतिविधि में मकर सक्रांति के अलावा वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाले अन्य त्योहारों जैसे– शीतला अष्टमी को भी सम्मिलित करें।

गतिविधि के चरण-

- सर्वप्रथम विद्यार्थियों के समूह के समक्ष संबंधित विडियो या मॉडल प्रदर्शित करेंगे।
- विडियो या मॉडल की सहायता से सूर्य की स्थिति में बदलाव को स्पष्ट करेंगे।
- मकर सक्रांति के दिन से सूर्य की स्थिति में बदलाव के कारण मौसम परिवर्तन व बसंत ऋतु के आगमन का वैज्ञानिक तथ्य स्पष्ट करेंगे।

चर्चा के बिंदु -

- सूर्य की उत्तर दिशा की यात्रा पर्यावरण में परिवर्तनों की एक श्रृंखलाबद्ध प्रतिक्रिया को प्रारंभ करती है।
- दिन का लंबा होना- जैसे-जैसे सूर्य क्षितिज के ऊपर अधिक समय व्यतीत करता है, दिन के प्रकाश के घंटे धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं, जिससे गर्मी और छाया लंबी होती है।
- बढ़ता तापमान- सूर्य की बढ़ती रोशनी पृथ्वी को गर्म करती है, सर्दियों की ठंड को कम करती है।
- भरपूर फसल- दिन बड़े होने के कारण फसलों के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनती हैं, जिसके कारण मकर संक्रांति के दौरान भरपूर फसल होती है।

सीखने के प्रतिफल - विद्यार्थी त्योहार मनाने के पीछे वैज्ञानिक दृष्टिकोण को जानेंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – **कोलाब्रेटीव आर्ट (टीम वर्क)** **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य –

- विद्यार्थियों द्वारा समूह में कार्य करते हुए किसी सामूहिक लक्ष्य को प्राप्त करना।
- विद्यार्थियों में प्रारंभिक स्तर पर रचनात्मकता और नए विचारों को प्रेरित करना।
- विद्यार्थियों में समस्या समाधान कौशल, सामाजिक संबंध और सामुदायिक भावना का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- चार्ट शीट्स, पेंसिल, रबर, मोम कलर, घंटी या गाना बजाने का वाद्ययंत्र, टाइमर, चार्ट शीट्स को आपस में चिपकाने के लिए पारदर्शी टेप।
- (चार्ट शीट्स उपलब्ध नहीं होने की स्थिति में A4 साइज पेपर का उपयोग किया जा सकता है)

शिक्षक हेतु निर्देश -

- गतिविधि शुरू करने से पहले सहायक सामग्री विद्यार्थियों की संख्या के अनुपात में एकत्र कर लें।
- गतिविधि करवाने से पहले गतिविधि स्थल का चुनाव (विद्यालय का मैदान या बड़ा बरामदा / हॉल जहाँ सभी विद्यार्थी आयताकार समूह आकृति में एक दूसरे के पास आरामदायक तरीके से बैठ सकें और अपना स्थान बदल सकें।) सुविधा के अनुसार करें।
- विद्यार्थियों की संख्या के अनुपात में चार्ट शीट्स (एक चार्ट शीट्स पर अधिकतम दो विद्यार्थी) को लेकर आपस में पारदर्शी टेप से चिपका लें व उनको आयताकार आकार में व्यवस्थित कर दें ताकि गतिविधि के दौरान चार्ट शीट्स अपनी जगह से हिल-डुल नहीं सकें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले प्रत्येक चार्ट शीट्स पर दो - दो पेन्सिल, रबर और 4-5 मोम कलर पहले ही रख दें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को पुस्तकालय की किताब से कोई भी रोचक चित्रकथा पुस्तक की सहायता से सुनाएँ और विद्यार्थियों से पुस्तक में आए चित्रों पर चर्चा करें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी बारी आने पर चार्ट शीट्स को अपनी जगह ही बनाए रखने, पेंसिल, रबर और कलर को उसी चार्ट पेपर के पास रख देने के लिए सूचित करें ताकि अगला आने वाला विद्यार्थी सामग्री का उपयोग कर सकें। विद्यार्थियों द्वारा माँगने पर कलर, रबर और रंग एक दूसरे को साझा करने के बारे में भी आवश्यक रूप से बताएँ।
- विद्यार्थियों को अवलोकनकर्ता द्वारा गतिविधि के दौरान दिए जाने वाले निर्देशों को ध्यान से सुनने के बारे में बताएँ।
- गतिविधि शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को आयताकार रूप से जमें हुए चार्ट के सामने विद्यार्थियों को खड़ा करें (एक चार्ट पर दो विद्यार्थी) और विद्यार्थियों को अनुमान लगाने के लिए कहें कि 'बताइएँ हम अब क्या करने वाले हैं ?' सभी विद्यार्थियों के प्रत्युत्तर को सम्मानपूर्वक सुनें। गतिविधि के बारे में विद्यार्थियों को पहले कुछ भी नहीं बताएँ।

- इस गतिविधि के तीन चरण है। विद्यार्थियों को प्रत्येक चरण में अलग अलग निर्देश देवें। जैसे प्रथम चरण पूर्ण होने पर ही दूसरे चरण के निर्देश दें। दूसरा चरण पूरा हो जाने पर तीसरे चरण के निर्देश दें।

गतिविधि के चरण -

1.प्रथम चरण -

- सभी विद्यार्थियों को आयताकार आकृति में चार्ट शीट्स के सामने पंक्तिबद्ध कर देंगे (एक चार्ट पर दो विद्यार्थी) और विद्यार्थियों को आगे होने वाली गतिविधि के बारे में अनुमान लगाने के लिए पूछेंगे।
- विद्यार्थियों को एक रोचक चित्रकथा पुस्तक की सहायता से कहानी सुनाएँगे एवं पुस्तक के चित्रों पर कुछ सवालों के माध्यम से चर्चा करेंगे जैसे - चित्र कैसे थे ? चित्रों में क्या - क्या अलग था या मजेदार था ? इत्यादि।
- अब विद्यार्थियों को प्रत्येक चार्ट पर पेंसिल से आड़ी तिरछी, गोल मोल यादृच्छिक रेखाएँ बनाने के लिए कहेंगे। विद्यार्थियों को बताएँगे कि पेंसिल चार्ट पेपर से उठानी नहीं है। यह प्रक्रियाँ एक मिनट तक चलने दें और साथ ही घंटी या गाना भी साथ - साथ बजाएँगे। एक मिनट के बाद टाइमर की सहायता से घंटी या गाना बजाना बंद कर देंगे और विद्यार्थियों को अपने दाईं ओर के चार्ट पर चले जाने को कहेंगे। इस प्रकार सभी विद्यार्थी अपने दाई और खिसक जाएँगे और अपने चार्ट से अगले चार्ट पर पहुँच जाएँगे।
- अब विद्यार्थियों को घंटी बजते ही अगले एक मिनट तक अपने सामने के चार्ट पर पुनः आड़ी तिरछी, गोल - मोल यादृच्छिक रेखाएँ बनाने के लिए कहेंगे। इस प्रकार यह क्रम 10 बार (एक एक मिनट करके कुल 10 मिनट) तक दोहराएँगे और प्रत्येक एक मिनट बाद विद्यार्थियों को अपने से अगले चार्ट पर जाने के लिए कहेंगे। इस प्रकार प्रत्येक चार्ट पर आड़ी टेढ़ी, सीधी तिरछी गोल मोल रेखाओं का जाल चित्रित हो जाएगा।

2. द्वितीय चरण -

- अब विद्यार्थियों को चार्ट पर जो अलग - अलग रेखाओं का जाल चित्रित हुआ है उसको अगले दो मिनट तक ध्यान से देखने/अवलोकन करने के बारे में कहेंगे और बताएँगे कि इस रेखाओं के जाल में कई सारी आकृतियाँ छुपी हुई है जैसे शेर खरगोश, मछली, पेड़, आदमी, कंगन, पत्ती, फूल टेबल, कुर्सी, घर, तारे, चूहा, बिल्ली आदि अन्य कई आकृतियों को ढूँढ़ने के लिए कहेंगे। इन दो मिनट के अवलोकन के दौरान घंटी/ गाना बजाए रखेंगे।
- जब सभी विद्यार्थी दो मिनट तक चार्ट पर अवलोकन कर लेंगे तब टाइमर से गाना/घंटी बजाना बंद कर देंगे एवं गाना बंद होते ही विद्यार्थियों को अपने से अगले चार्ट पर जाने को कहेंगे।
- विद्यार्थी जब अपने से अगले चार्ट पर चले जाए तब दो मिनट तक घंटी/गाना बजने के दौरान विद्यार्थियों के सामने के चार्ट पर कोई आकृति को ढूँढ़ने और उसकी आकृति को पेंसिल से हाईलाइट करने के बारें में निर्देश देंगे। दो मिनट के बाद घंटी बजाना बंद करेंगे एवं विद्यार्थियों को अपने से अगले चार्ट पर जाने के लिए कहेंगे। इस प्रकार यह क्रम कम से कम 15 बार दोहराएँगे (कुल तीस मिनट तक)।

3. तृतीय चरण -

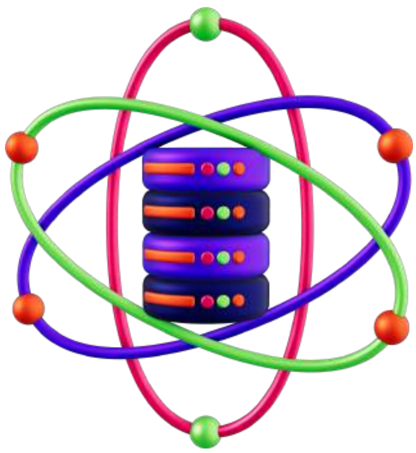
- विद्यार्थी जब प्रत्येक चार्ट पर कुछ आकृतियाँ पेंसिल से हाईलाइट कर लें तब विद्यार्थियों को एक- एक मिनट में घंटी/गाना बजाते हुए एक से दूसरे, दूसरे से तीसरें चार्ट पर खिसकते हुए अपनी पसंद के रंग भरने के लिए कहेंगे। इस प्रकार सभी विद्यार्थियों को प्रत्येक चार्ट में कई आकृतियों में अपनी पसंद के रंग भरने का मौका मिलेगा।
- अंत में जब विद्यार्थी सभी चार्ट में आकृतियों में रंग भर दें तब गतिविधि समाप्ति की घोषणा कर विद्यार्थियों को पूरे आयताकार आकृति के चार्ट शीट्स पर बने चित्रों को देखने का अवसर देंगे।

गतिविधि बाद विद्यार्थियों से समूह चर्चा करेंगे जिसमें विद्यार्थियों से कुछ सवाल किए जा सकते हैं -

- इस गतिविधि को करते हुए आपके मन में क्या विचार आ रहे थे ?
- आपने किसी दूसरे का अधूरा चित्र पूरा किया, आपको कैसा लगा और आपने क्या विचार किया ?
- जब आपने गतिविधि खत्म होने के बाद सभी चार्ट्स का अवलोकन किया तो गतिविधि शुरू होने से पहले और गतिविधि समाप्त होने के बाद क्या अनुभव हुआ ?
- गतिविधि करने के दौरान आपको सबसे अच्छा और सबसे चुनौतीपूर्ण क्या लगा ?
- गतिविधि पूरी हो जाने के बाद बने हुए चार्ट शीट्स को ज्यों का त्यों लंबाई में किसी कक्षा-कक्ष या हॉल में चिपका देंगे जो अगले कई दिनों तक विद्यार्थियों को रोचक और आनंददायी गतिविधि के बारे में सोचने और कुछ और चित्र बनाने के लिए प्रेरित करेगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी समूह में कार्य करते हुए सामूहिक लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी प्रारंभिक स्तर पर रचनात्मकता और नए विचारों से प्रेरित होंगे।
- विद्यार्थियों में समस्या समाधान कौशल, सामाजिक संबंध और सामुदायिक भावना का विकास होगा।



गतिविधि का नाम– **बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ (पोस्टर निर्माण)** **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि उद्देश्य –

- लैंगिक समानता, बालिका शिक्षा और सामाजिक जागरूकता विकसित करना।

सहायक सामग्री –

- चार्ट पेपर, रंग, मार्कर, स्लोगन, चित्र।

शिक्षक निर्देश –

- शिक्षक बालिका शिक्षा और लैंगिक समानता पर प्रेरक उदाहरण दें।

गतिविधि के चरण –

- शिक्षक **बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ** अभियान का महत्त्व समझाते हैं।
- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटकर पोस्टर निर्माण का कार्य दिया जाता है।
- विद्यार्थी आकर्षक स्लोगन, चित्र और संदेश के साथ पोस्टर तैयार करते हैं।
- सभी समूह कक्षा में अपनी प्रस्तुति देंगें।
- शिक्षक मुख्य बिन्दुओं को जीवन से जोड़कर स्पष्ट करते हैं।

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी समानता और शिक्षा के महत्त्व को समझते हैं तथा उनमें सामाजिक जागरूकता आती हैं।

फरवरी 2027

27 फरवरी 2027 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – मन की बात कहो **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य-

- विद्यार्थियों की भावात्मक समझ विश्लेषण व रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना।

सहायक सामग्री-

- कहानी व निर्धारित प्रश्न।

एक समय की बात है, एक विशाल राज्य था। जिसके राजा का नाम धर्मेश था। राजा न्याय प्रिय के साथ-साथ साहसी और बुद्धिमान भी था। राजा के दरबार में बहुत से विद्वान और योद्धा थे। एक दिन राजा को दूसरे राज्य से तोता उपहार में मिला। वह साधारण तोता नहीं था, वह मनुष्य की भाषा बोल सकता था और अत्यंत बुद्धिमान था। राजा ने तोता का नाम 'चतुर' रखा। राजा ने अनुभव किया कि तोता न केवल मनोरंजन के लिए बोलता था, बल्कि उसमें गहरी समझ भी है। राजा ने चतुर तोता से विभिन्न विषयों पर चर्चा शुरू की और चतुर जल्दी ही राजा का सलाहकार बन गया किंतु रानी व मंत्री चतुर से चिढ़ने लगे क्योंकि राजा मंत्रियों के स्थान पर चतुर की सलाह को अधिक मानते थे।

रानी को लगता था कि राजा अपना अधिक समय चतुर के साथ बिताते हैं। एक दिन मंत्रियों ने राजा से दरबार में कहा कि अगर तोता हमसे ज्यादा चतुर है तो हम इसकी परीक्षा लेना चाहेंगे। राजा को चतुर की बुद्धिमत्ता पर पूर्ण विश्वास था। अतः राजा ने उन्हें अनुमति दे दी। मंत्री ने चतुर से सवाल किया कि जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण क्या है ? चतुर ने कहा कि जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण 'संतुलन' है। हर चीज में एक संतुलन होना चाहिए। जैसे - कार्य और विश्राम, शक्ति और दया, ज्ञान और विनम्रता जो व्यक्ति संतुलन को समझ पाता है, वह जीवन में सच्ची सफलता और शांति प्राप्त करता है। चतुर के जवाब से सभी मंत्री बड़े प्रसन्न हुए और राजा सहित सभी ने संतुलन को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लिया।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- कहानी को कक्षा में प्रस्तुत करते समय पात्रों की पृष्ठभूमि को संक्षेप में स्पष्ट करें।
- पुस्तकालय से रोल प्ले /नाटक की अन्य कहानी का चयन करने को निर्देशित करें।

गतिविधि के चरण -

- कक्षा में कहानी में आए पात्रों के चरित्र का संक्षेप में विश्लेषण करेंगे।
- विद्यार्थियों को कहानी के पात्रनुसार समूह में विभाजित करेंगे।

- पात्रों की संख्या के आधार पर ही प्रश्न पूछने हेतु विद्यार्थियों का चुनाव करेंगे।
- अब जो विद्यार्थी प्रश्न पूछने हेतु चुने गए हैं उन्हें कहानी में आए पात्रों के अनुसार मनोविश्लेषणात्मक प्रश्नों का निर्माण करने हेतु कहेंगे। शिक्षक भी इसमें सहायता प्रदान करेंगे।
- छात्र चयनित कहानी /नाटक पर रोल प्ले करेंगे।
- पुस्तकालय से रोल प्ले /नाटक की कहानी का चयन करने को बोलेंगे और चयन के आधार पर बातचीत करेंगे।

उदाहरण हेतु प्रश्न-

- राजा वाले पात्र से - चतुर आपको क्यों पसंद था ?
- चतुर वाले पात्र - दया और शक्ति में संतुलन से क्या अभिप्राय है ?
- मंत्री वाले पात्र से - चतुर को राजा का सलाहकार बनते देख कैसा लगा ?
- जिन विद्यार्थियों ने पात्रो की भूमिका निभाई है, उन्हें अपने पात्र के बारे में गहराई से अध्ययन करने को कहेंगे।
- अब प्रश्नकर्ता विद्यार्थी अपने प्रश्न पूछेगा तथा पात्र विद्यार्थी अपनी भूमिका निभाते हुए उत्तर देगा। प्रत्येक प्रश्न के उत्तर के बाद कक्षा में चर्चा करेंगे कि पात्रों की कैसी प्रतिक्रिया थी और क्या नए दृष्टिकोण सामने आए ?

सीखने के प्रतिफल – विद्यार्थियों में संवाद कौशल व विश्लेषण क्षमताओं का विकास होगा।

गतिविधि का नाम – मांडणा कला **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य - विद्यार्थियों में रचनात्मकता एवं हस्त कला की समझ बनाना।

सहायक सामग्री -

- मोटा कागज, चार्ट पेपर, पतले ब्रश, सफेद व लाल रंग, पेंसिल, रबर, छोटी कटोरी, रंगीन पेपर, गोंद, मांडणा फोटो व कैंची आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक विद्यार्थियों को मांडणा कला के बारे में जानकारी प्रदान करें व सहायक सामग्री उपलब्ध कराएँ।

गतिविधि के चरण-

- पहले कागज या चार्ट पेपर को किसी सपाट सतह पर चिपकाएँगे।
- पेंसिल का उपयोग करके कागज पर मांडणा के डिजाइन की रूपरेखा बनाएँगे।
- मांडणा कला में ज्यामितीय आकृतियाँ, फूलों के पैटर्न और पशु आकृतियाँ होती हैं।
- पारंपरिक मांडणा डिजाइन में वर्ग, वृत्त, त्रिभुज और अन्य ज्यामितीय पैटर्न सम्मिलित होते हैं।
- सफेद और लाल रंग की कटोरी में थोड़ा जल मिलाकर घोलकर पतले ब्रश द्वारा रूपरेखा में सफेद रंग भरेंगे।
- सफेद रंग के सूखने के बाद, लाल रंग का उपयोग करके डिजाइन के आसपास का क्षेत्र भरेंगे।
- डिजाइन को और भी आकर्षक बनाने के लिए रंगीन पेपर से छोटे-छोटे टुकड़े काटकर उन्हें गोंद की सहायता से चिपकाएँ।

- पूरी पेंटिंग के सूखने के बाद, यदि आवश्यक हो तो डिजाइन को स्पष्ट करने के लिए पेंसिल की लाइनों को रबर से मिटा देंगे।
- तैयार मांडणा कला को कक्षा-कक्ष की दीवार पर सजावट के रूप में लगाएँगे या घर ले जाएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में राजस्थान की पारंपरिक मांडणा कला के बारे में समझ विकसित होगी।
- विद्यार्थियों में रचनात्मकता व हस्त कला कौशल का विकास होगा।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम – उपभोक्ता जागरूकता मंच **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को उपभोक्ता संबंधी अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री -

- रोल प्ले में प्रयुक्त होने वाली सामग्री, किराना की दुकान के लिए अपने स्कूल की रसोई से किराना का सामान व अन्य सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक पूर्व में गतिविधि से जुड़ी सामग्री तैयार रखें, रोल प्ले के पूर्व में दो या तीन उपसमूहों के साथ तैयारी कराएँ।

गतिविधि के चरण -

- शिक्षक दो या तीन उपसमूहो में विद्यार्थियों को बारी -बारी से उपभोक्ता जागरूकता को लेकर रोल प्ले कराएँगे।
- शिक्षक रोल प्ले के बाद उपभोक्ता जागरूकता संबंधी बातचीत करेंगे।
- जैसे - अगर कोई दुकानदार हमें खराब वस्तु देता है तो हमें क्या करना चाहिए ?
- हमने कभी किसी दुकान से सामान खरीदा है और उसने या तो अंकित मूल्य से अधिक राशि ली या खराब वस्तु दी है तो हमारे क्या अनुभव रहे हैं ?

सीखने के प्रतिफल –

- विद्यार्थी उपभोक्ता संबंधी अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक होंगे।

गतिविधि का नाम – **विद्यालय में विज्ञान** **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को अपने विद्यालय के परिवेश व आस- पास विज्ञान से संबंधित विभिन्न विषय वस्तुओं से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों का अवलोकन करना।

सहायक सामग्री -

- विद्यालय में उपस्थित विज्ञान संबंधित विभिन्न उपकरण के मॉडल, चार्ट, पोस्टर, मार्कर, कलर पेन, फूल, पत्तियाँ, बीज अन्य विज्ञान संबंधित सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश -

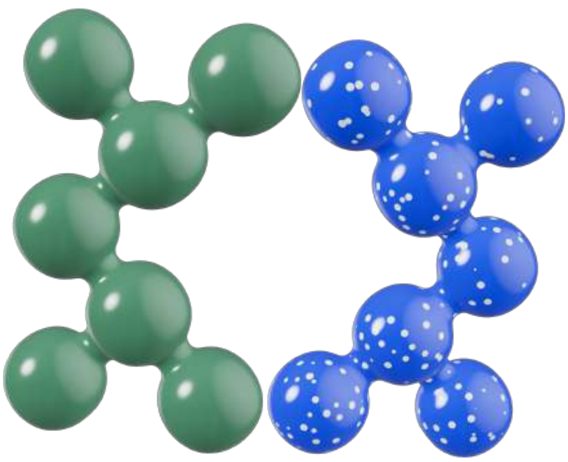
- शिक्षक द्वारा विद्यालय में विज्ञान से जुड़े विभिन्न उपकरण , आस-पास उपस्थित विज्ञान से संबंधित नई जानकारी व साधनों की सूची तैयार करें और विद्यार्थियों को उपलब्ध करावें।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थियों को 4 से 5 समूहों में बाँटा जाएगा।
- अपने आस पास विज्ञान से जुड़ी हुई सामग्री को एकत्र किया जाएगा, जिसमें पर्यावरण व जैव विविधता सम्मिलित हों।
- प्रत्येक समूह द्वारा विद्यालय में उपस्थित विज्ञान के उपकरणों के बारे में जानकारी ली जाएँगी।
- अब प्रत्येक समूह द्वारा विभिन्न मॉडल, पोस्टर आदि का निर्माण किया जाएगा।
- शिक्षक द्वारा सभी समूहों द्वारा ली गई जानकारी, बनाए गए मॉडल व पोस्टर पर आपस में चर्चा करवाई जाएगी और उनका प्रदर्शन किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में विज्ञान विषय के महत्त्व के प्रति समझ विकसित होगी।
- विद्यार्थियों में विज्ञान विषय संबंधी सृजनात्मक कौशल का विकास होगा।



मार्च 2027

13 मार्च 2027 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – अपनी-अपनी सोच **अवधि :- 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों की कल्पना शक्ति का विकास करना।
- विद्यार्थियों के रचनात्मक व लेखन कौशल में सुधार करना।

सहायक सामग्री - पेन, पेंसिल, कागज आदि।

अधूरी कहानी

एक छोटे गाँव में रमन नाम का एक लड़का रहता था। वह हमेशा नई-नई चीज खोजता रहता था। एक दिन गाँव के पास वाले खेतों में घूम रहा था तो अचानक उसने एक चमकदार चीज देखी। वह एक पत्थर था। जैसे ही उसने पत्थर को छुआ, उसमें से एक तेज प्रकाश चारों ओर फैल गया और रमन एक अज्ञात जगह पहुँच गया। वहाँ उसे एक विचित्र सा प्राणी दिखा। उसने रमन से पूछा तुम यहाँ क्यों आए हो ? ....।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- प्रत्येक कार्य के लिए निश्चित समय सीमा का निर्धारण करें।
- रचनात्मकता व लेखन कौशल पर सामान्य उदाहरण देकर चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को समझाएँ कि अधूरी कहानी को पूरी करने में अपनी कल्पना का उपयोग कैसे करें ?
- पुस्तकालय की पुस्तकों से कहानी का चयन कराएँ और उस कहानी के पात्रों को बदलकर लिखवाएँ।

गतिविधि के चरण-

- अधूरी कहानी का प्रारंभिक हिस्सा पढ़ेंगे।
- अधूरी कहानी को श्यामपट्ट पर लिखेंगे।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देंगे कि अपनी कल्पना के आधार पर इसे पूर्ण करें।
- कुछ विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई कहानी को कक्षा में प्रस्तुत किया जाएगा।
- विद्यार्थियों के साथ रचनात्मकता पर चर्चा करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में रचनात्मकता व कल्पना शक्ति का विकास होगा।
- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास तथा अभिव्यक्ति क्षमता का विकास होगा।

गतिविधि का नाम - करियर क्रॉसवर्ड **अवधि :-** 60 मिनट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में जागरूक करना।
- टीम वर्क और समस्या समाधान कौशल को प्रोत्साहित करना।
- विद्यार्थियों के बीच स्वच्छ प्रतिस्पर्धा का विकास करना।

सहायक सामग्री -

- क्रॉसवर्ड पजल का प्रिंटआउट (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक), कागज, पेंसिल, पेन, प्रोजेक्टर और स्क्रीन (वैकल्पिक), घड़ी (समय प्रबंधन के लिए), छोटे पुरस्कार (वैकल्पिक)।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्यों और प्रक्रिया के बारे में बताएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी को एक क्रॉसवर्ड पजल का प्रिंटआउट दें।
- विद्यार्थियों को पजल को हल करने के लिए 20 मिनट का समय दें।
- पजल हल करने के बाद, शिक्षक पजल के समाधान पर चर्चा करें और सही उत्तर बताएँ।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित किया जाएगा ताकि वे सामूहिक रूप से पजल को हल कर सकें।
- **परिचय और उद्देश्य -**
  शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँगे कि हम एक करियर क्रॉसवर्ड पजल खेलेंगे जिससे हमें विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में जानने का मौका मिलेगा।
- **पजल हल करना-**
  विद्यार्थी अपने समूह के साथ मिलकर क्रॉसवर्ड पजल को हल करेंगे।
  शिक्षक इस दौरान कक्षा में विद्यार्थियों का अवलोकन करेंगे और उन्हें मार्गदर्शन देंगे।
- **समाधान और चर्चा -**
  शिक्षक पजल के समाधान पर चर्चा करेंगे और सही उत्तर बताएँगे।
  शिक्षक द्वारा विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में विस्तार से बताया जाएगा।
- **पुरस्कार वितरण-**
  सबसे पहले सही पजल हल करने वाले समूह को पुरस्कार दिए जाएँगे।

सीखने के प्रतिफल -

- इस गतिविधि के माध्यम से कक्षा 6-8 के विद्यार्थी करियर विकल्पों के बारे में मजेदार और परस्पर संवादात्मक तरीके से सीखेंगे, जिससे उन्हें करियर मार्गदर्शन में सहायता मिलेगी।

C	R				E	T		R					F
						A		T			T		R
		P			I		E			N			
													E
			A		S	E		G		N		E	
	D			T		R							
			T										
			R										

C	R	I	C	K	E	T	E	R					F
						E							A
						A	R	T	I	S	T		R
		P	O	L	I	C	E	M	A	N			M
					A	H							E
			A		S	E	N	G	I	N	E	E	R
	D	O	C	T	O	R							
			T										
			O										
			R										

सेल्फ एस्टीम एंड बॉडी कॉन्फिडेंस के अंतर्गत 15 कॉमिक बुक्स का लिंक दिया गया है |

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति॥" कठोपनिषद् (1.3.14)

उठो, जागो और श्रेष्ठ ज्ञानी (गुरु) के पास जाकर बोध प्राप्त करो। यह मार्ग उस्तरे (तलवार) की धार पर चलने के समान अत्यंत कठिन व दुर्गम है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

111, सहेली मार्ग, उदयपुर, राजस्थान-313001 फोन न- 0294-2415171, ई-मेल: director.rscert@rajasthan.gov.in

नो बैग डे

संभावनाओं का शनिवार

शिक्षक निर्देशिका

2026-27

कक्षा 9 से 12

क्षितिज
कक्षा 9 से 10

उन्नति
कक्षा 11 से 12

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

मुख्य संरक्षक

श्री मदन दिलावर

माननीय मंत्री, विद्यालय एवं संस्कृत शिक्षा विभाग

एवं पंचायती राज विभाग, राजस्थान साकार, जयपुर

संरक्षक

श्री राजेश यादव

अतिरिक्त मुख्य सचिव, स्कूल शिक्षा, भाषा एवं पुस्तकालय विभाग एवं

पंचायती राज (प्रारंभिक शिक्षा) संकृत शिक्षा विभाग राजस्थान, जयपुर

डॉ. रश्मि शर्मा (IAS)

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री ललित कुमार

निदेशक, प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा

राजस्थान, बीकानेर

मुख्य मार्गदर्शक

श्रीमती श्वेता फगेड़िया (RAS)

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

उदयपुर

श्री अशोक कुमार मीना (RAS)

अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्रीमती सुनिता यादव (RAS)

उपायुक्त

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

मार्गदर्शक एवं प्रभारी

श्री पीयूष कुमार जैन

उपनिदेशक

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

डॉ. नवनीत शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

श्री जयदयाल गोयल

उपनिदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

समन्वयक

श्रीमती वंदना त्रिवेदी

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री अनिल कुमार दादरवाल

सहायक निदेशक

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

विकास समूह -

1. श्री छत्रपाल सिंह चारण, व्याख्याता, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय साईं, शेरगढ़, जोधपुर
2. डॉ.नौरत्न शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय झरना, मौजमाबाद, जयपुर
3. श्री विक्रम सिंह झाला, वरिष्ठ अध्यापक, MGGS कुराबड़, उदयपुर
4. श्री दीपक शर्मा, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय हियलिया, भिनाय, अजमेर
5. श्री जागृतसिंह परमार, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय टिम्बा, गामड़ी, बांसवाड़ा
6. श्री दीक्षित दवे, अध्यापक लेवल–2, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बिछावाड़ा, बांसवाड़ा
7. श्री रोहित पाटीदार, अध्यापक लेवल–1, राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय मैयावत, बांसवाड़ा
8. श्री चंद्रशेखर दूबे, शिक्षा सलाहकार, युनिसेफ
9. डॉ. श्रुति चितौड़ा, प्रतिनिधि, अंतरंग फ़ाउंडेशन

भाषाई परिष्कार समूह -

1. डॉ. योगेंद्र कुमार श्रीमाली, एसोसिएट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
2. श्रीमती रश्मि शर्मा, प्रधानाचार्य, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गुंपड़ी, वल्लभनगर, उदयपुर
3. डॉ. शशिबाला कालरा, असिस्टेंट प्रोफेसर, RSCERT, उदयपुर
4. श्रीमती प्रीति कुमारी श्रीमाली, वरिष्ठ अध्यापक, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय विजयबावड़ी, गोगुंदा, उदयपुर

सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा संग्रहण अथवा प्रसारण वर्जित है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

प्राक्कथन

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना ही नहीं अपितु विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना, उनमें मानवीय, संवैधानिक एवं नैतिक मूल्यों का संवर्धन करना तथा उन्हें भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम, सृजनशील एवं उत्तरदायी नागरिक के रूप में विकसित करना भी है। इसी व्यापक दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में राजस्थान सरकार द्वारा प्रारम्भ किया गया 'नो बैग डे' कार्यक्रम एक अभिनव एवं दूरदर्शी पहल है। वर्ष 2020 से संचालित यह कार्यक्रम विद्यार्थियों को नियमित शैक्षणिक दिनचर्या, पाठ्यक्रमीय दबाव एवं परीक्षा-जनित तनाव से कुछ समय के लिए मुक्त कर उन्हें आनंददायी, अनुभवात्मक, गतिविधि-आधारित एवं जीवनोपयोगी अधिगम के अवसर उपलब्ध कराने का प्रभावी माध्यम बना है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में ऐसी शिक्षण व्यवस्था की परिकल्पना की गई है जिसमें सीखना केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित न रहकर अनुभव, अन्वेषण, संवाद, सृजनात्मकता तथा स्थानीय परिवेश से जुड़ाव के माध्यम से जीवनोपयोगी बनाया जाए। इसी भावना के अनुरूप 'नो बैग डे' कार्यक्रम विद्यार्थियों को कक्षा-कक्ष की सीमाओं से बाहर निकलकर विविध गतिविधियों, स्थानीय संसाधनों, कला, संस्कृति, खेल, सामुदायिक सहभागिता, पर्यावरणीय चेतना, व्यावसायिक अभिमुखता तथा जीवन-कौशल आधारित अनुभवों के माध्यम से सीखने का अवसर प्रदान करता है। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता, सहयोग, संवाद-कौशल, समस्या-समाधान, सृजनात्मक चिंतन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे गुणों के विकास में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए यह 'नो बैग डे' निर्देशिका तैयार की गई है। इसमें विभिन्न आयु एवं अधिगम स्तरों के अनुरूप ऐसी गतिविधियों का समावेश किया गया है जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, स्थानीय संदर्भों से जुड़ाव, रचनात्मक अभिव्यक्ति तथा आनंददायी अधिगम को प्रोत्साहित करती हैं। प्रत्येक गतिविधि के उद्देश्य, अपेक्षित अधिगम प्रतिफल, आवश्यक सामग्री तथा संचालन संबंधी निर्देशों को सरल एवं व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत किया गया है, ताकि शिक्षक विद्यालय की परिस्थितियों एवं विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुरूप इनका प्रभावी क्रियान्वयन कर सकें।

विद्यालय केवल ज्ञानार्जन का केंद्र नहीं अपितु संस्कार, संवेदनशीलता, रचनात्मकता, सहयोग तथा जीवन-कौशल के विकास का सशक्त माध्यम भी है। 'नो बैग डे' कार्यक्रम इसी अवधारणा को साकार करते हुए विद्यार्थियों को सीखने की ऐसी प्रक्रिया से जोड़ता है जिसमें आनंद, सहभागिता, अनुभव एवं नवाचार का समन्वय हो। विश्वास है कि यह निर्देर्शिका शिक्षकों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी तथा विद्यालयों में समावेशी, प्रेरणादायी, गतिविधि-आधारित एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षण वातावरण के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

शिक्षा एक सतत विकसित होने वाली प्रक्रिया है। समय, परिस्थितियों, विद्यार्थियों की आवश्यकताओं तथा शैक्षिक नवाचारों के अनुरूप इस निर्देर्शिका का निरंतर परिमार्जन एवं अद्यतन किया जाता रहेगा, ताकि यह सदैव प्रासंगिक, उपयोगी एवं प्रभावी बनी रहे। इस दिशा में प्रदेश के सभी शिक्षकों, शिक्षाविदों तथा शिक्षा से जुड़े सभी हितधारकों के रचनात्मक सुझाव, अनुभव एवं नवाचार सादर आमंत्रित हैं। आपके बहुमूल्य सुझाव इस निर्देर्शिका को और अधिक समृद्ध, व्यवहारिक तथा विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देंगे।

श्रीमती श्वेता फगेड़िया
निदेशक
राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
उदयपुर

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
1	11 जुलाई 2026	मध्याहन पूर्व	वृक्षों के महत्त्व और उनकी आवश्यकता के बारे में जागरूक करना और आमंत्रित अतिथि वनपाल / वन विशेषज्ञ	8-9
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	मेरा दृष्टिकोण	11
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	मेरा दृष्टिकोण	12
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11.12)	मेरा भविष्य	13
2	25 जुलाई 2026	मध्याहन पूर्व	स्वैच्छिक रक्तदान : जीवन बचाने की पहल और आमंत्रित अतिथि स्थानीय शिल्पकार (बढ़ई, कुम्हार, लोहार आदि)	14-16
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9,10)	स्वयं को जानना	17
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	करियर को स्वयं से जोड़ना	18
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-12)	स्वयं को एक पत्र लिखें	19
3	08 अगस्त 2026 *	मध्याहन पूर्व	नदियाँ, फसलें और वर्षा की मात्रा (मानचित्र) और आमंत्रित अतिथि (डॉक्टर / स्वास्थ्य कर्मी)	20-21
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	मेरी रुचि/मुझे क्या पसंद है	22-24
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	करियर का चयन	25
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	करियर का चयन	26
4	22 अगस्त 2026	मध्याहन पूर्व	आशु भाषण प्रतियोगिता और आमंत्रित अतिथि (मांडणा कला शिल्पकार)	27-29
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	मेरी क्षमताएँ गतिविधि 4	30-35
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	कौशल और योग्यता गतिविधि 4	36
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-12)	मेरा करियर विकल्प गतिविधि 2	37

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
5	12 सितम्बर 2026	मध्याहन पूर्व	सुरक्षित एवं सम्मानजनक व्यवहार (POCSO एवं साइबर सुरक्षा) और आमंत्रित अतिथि (ग्राम सेवक / पटवारी / प्रशासनिक अधिकारी)	37-40
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	करियर की खोज-1 गतिविधि 5	41-42
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	10वीं के बाद के मार्ग -शैक्षणिक गतिविधि 3	43-45
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	करियर अनुभव करने के तरीके गतिविधि 5	45-46
6	26 सितम्बर 2026	मध्याहन पूर्व	आओ चुनें अपनी सरकार (बाल संसद चुनाव) और आमंत्रित अतिथि (सामाजिक कार्यकर्ता / NGO प्रतिनिधि / sdmc बैठक)	46-48
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	करियर की खोज-2 गतिविधि 6	49-50
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50-56
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	मेरा करियर अनुभव प्रोजेक्ट गतिविधि 6	56-57
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-12)	12 वीं के बाद के रास्ते गतिविधि 3	57-58
7	10 अक्टूम्बर 2026	मध्याहन पूर्व	NO TO TOBACCO , तनाव पर डालें फ्लैशलाइटऔर आमंत्रित अतिथि बालिका दिवस (महिला उद्यमी से संवाद)	58-61
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	करियर प्रोजेक्ट्स गतिविधि 7	62-66
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	10वीं के बाद के मार्ग - वोकेशनल गतिविधि 4	67-68
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	आस-पास में काम के अवसर गतिविधि 7	68-69
		मध्याह्न पश्चात	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
8	24 अक्टूम्बर 2026	मध्याह्न पूर्व	वसुधैव कुटुंबकम् और आमंत्रित अतिथि (इंजीनियर / तकनीकी विशेषज्ञ / आईटी प्रोफेशनल)	70-72
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	मेरी वास्तविकताएँ गतिविधि 8	73-77
			व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	संचार और सहयोग गतिविधि 8	77-78

क्र.सं.	दिनांक	कालांश	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
10	12 दिसंबर 2026	मध्याहन पूर्व	उद्योग की दुनिया की सैर(Industry Exposure Visit), सुरक्षित स्कूल, सुरक्षित राजस्थान (असुरक्षित स्पर्श के विरुद्ध जागरुकता और आमंत्रित अतिथि (वार्षिक उत्सव आयोजक / एंकर / सांस्कृतिक समन्वयक)	87-91
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	जिन करियर में मेरी रुचि है, उनके बारे में शोध करना गतिविधि 10	92-94
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	मेरी करियर योजना गतिविधि 6	94-95
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	अपना CV बनाना गतिविधि 10	95-98
		मध्याह्न पश्चात	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12)/अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
11	26 दिसंबर 2026	मध्याहन पूर्व	ग्लोबल वार्मिंग बनाम पर्यावरण संरक्षण, सड़क सुरक्षा (रोल प्ले , नृत्य प्रतियोगिता) और आमंत्रित अतिथि (स्टार्टअप प्रतिनिधि)	99-102
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	माता-पिता/ अभिभावकों से बातचीत करना गतिविधि 11	103
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	साक्षात्कार कौशल गतिविधि 11	104-105
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-12)	मेरी करियर योजना गतिविधि 6	105-106
12	23 जनवरी 2027	मध्याहन पूर्व	करियर मेला और आमंत्रित अतिथि (प्रेरक वक्ता, करियर परामर्शदाता)	107-109
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-9)	व्यक्तिगत विकास योजना गतिविधि 12	110-111
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-10)	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-11)	करियर योजना बनाना गतिविधि 12	112
		मध्याह्न पश्चात (कक्षा-12)	व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और 12) और अभिभावक सत्र कक्षा 9 से 12)	50 और 54
14	27 फरवरी 2027	मध्याहन पूर्व	'ई- कचरे से नवाचार'और कबाड़ से जुगाड़	113-114
		मध्याह्न पश्चात	अंगों का दान - जीवन की सौगात और कृषि में नई तकनीकें	114-115
15	13 मार्च 2027	मध्याहन पूर्व	साइबर क्राइम एवं सुरक्षा' और पशु-पक्षी और पर्यावरण के प्रति जागरुकता (बाल सभा)	116
		मध्याह्न पश्चात	-'सड़क सुरक्षा जागरुकता'	117

जुलाई 2026
11.07.2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **हरियालो राजस्थान** **अवधि : 60 मिनट**

गतिविधि का उद्देश्य

- विद्यार्थियों में स्थानीय जैव विविधता (Biodiversity) एवं वृक्षों के पारिस्थितिक महत्त्व की समझ विकसित करना।
- विभिन्न स्थानीय वृक्ष प्रजातियों की पहचान, उनके वैज्ञानिक नाम तथा पारिस्थितिकी में उनकी भूमिका को समझना।
- कार्बन अवशोषण, जल संरक्षण तथा जलवायु परिवर्तन में वृक्षों के योगदान पर चर्चा करना।
- पर्यावरण संरक्षण के प्रति वैज्ञानिक एवं जिम्मेदार दृष्टिकोण विकसित करना।

सहायक सामग्री

स्थानीय वृक्षों/पौधों की सूची, पहचान-पत्र (Plant Identification Sheet), चार्ट पेपर, मोबाइल (यदि उपलब्ध हो), माप टेप, नोटबुक, पेंसिल एवं कैमरा।

शिक्षक हेतु निर्देश

- विद्यार्थियों को विद्यालय परिसर अथवा आसपास उपलब्ध वृक्षों का अवलोकन करने हेतु समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को अलग-अलग वृक्षों का अध्ययन करने का कार्य दें।
- विद्यार्थियों को वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर निष्कर्ष निकालने के लिए प्रेरित करें।
- चर्चा के दौरान स्थानीय जैव विविधता एवं पर्यावरण संरक्षण पर विशेष बल दें।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को 4–5 सदस्यीय समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह विद्यालय परिसर या आसपास उपलब्ध 5–10 वृक्षों/पौधों का सर्वेक्षण करें।
- प्रत्येक वृक्ष के बारे में निम्न जानकारी एकत्र करें-

  स्थानीय नाम
- वैज्ञानिक नाम (यदि उपलब्ध हो)
- प्रमुख उपयोग
- यह वृक्ष स्थानीय जीव-जंतुओं एवं पर्यावरण के लिए कैसे उपयोगी है ?
- स्थानीय पारिस्थितिकी में भूमिका

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी स्थानीय वृक्ष प्रजातियों की पहचान कर सकेंगे।
- वृक्षों की पारिस्थितिक एवं पर्यावरणीय भूमिका को वैज्ञानिक दृष्टि से समझ सकेंगे।
- जैव विविधता संरक्षण एवं जलवायु परिवर्तन के प्रति जागरूकता विकसित होगी।
- अवलोकन, डेटा संकलन, विश्लेषण, प्रस्तुतीकरण एवं समूह कार्य कौशल का विकास होगा।

गतिविधि का नाम - अतिथि आमंत्रण (वनपाल/वन अधिकारी से संवाद)

आमंत्रित अतिथि

वनपाल, वन अधिकारी, रेंज अधिकारी, सहायक वन संरक्षक, वन्यजीव विशेषज्ञ, पर्यावरण विशेषज्ञ आदि।

गतिविधि का उद्देश्य:-

विद्यार्थियों को वन एवं पर्यावरण क्षेत्र से जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक मार्गों तथा भविष्य में रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय वनपाल, वन अधिकारी अथवा पर्यावरण विशेषज्ञ को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को वन, पर्यावरण संरक्षण एवं करियर संबंधी प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- सभा कक्ष/कक्षा की बैठक व्यवस्था एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व से सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि आगमन एवं स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र (चर्चा के प्रमुख बिंदु)

- आपने वन सेवा को अपने करियर के रूप में क्यों चुना ?
- वन अधिकारी बनने के लिए क्या शैक्षणिक योग्यता, कौशल एवं कौनसी प्रतियोगी परीक्षाएँ आवश्यक हैं ?
- वन एवं वन्यजीव संरक्षण में आपकी प्रमुख जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- मानव–वन्यजीव संघर्ष जैसी चुनौतियों का समाधान कैसे किया जाता है ?
- जलवायु परिवर्तन एवं जैव विविधता संरक्षण में वन विभाग की क्या भूमिका है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार एवं उच्च शिक्षा के क्या अवसर उपलब्ध हैं ?
- पर्यावरण संरक्षण में विद्यार्थी क्या योगदान दे सकते हैं ?

(नोट:- उपर्युक्त प्रश्नों के बारे में शिक्षक को पहले से ही अतिथियों से एकांत में चर्चा कर लेनी चाहिए)

प्रत्येक अतिथि से अंत में यह प्रश्न अवश्य पूछें—

- आप जब कक्षा 9 या 10 के विद्यार्थी थे तो अपने करियर की तैयारी के लिए आपने किन तीन कार्यों पर अपना ध्यान केंद्रित किया था ?

प्रश्नोत्तर सत्र - शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने यह करियर क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी होती है ?
- आपके कार्यक्षेत्र की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके समक्ष सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती हैं ?
- इस क्षेत्र मे रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- दो-तीन विद्यार्थियों द्वारा अपने अनुभव मंच पर अभिव्यक्त किये जाएंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति- चिन्ह एवं धन्यवाद - पत्र भेंट किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी वन एवं पर्यावरण क्षेत्र के विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी वन संरक्षण एवं पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों में पर्यावरण के प्रति उत्तरदायित्व एवं संरक्षण की भावना विकसित होगी।
- विद्यार्थी संवाद, प्रश्न पूछने एवं प्रस्तुतीकरण का कौशल विकसित करेंगे।
- विद्यार्थी वन एवं पर्यावरण क्षेत्र में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - मेरा दृष्टिकोण (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा अपने भविष्य के लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण को साझा करना जो सही करियर निर्णय लेने से लक्ष्य तक पहुँचने में सहायक हो।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद कर कल्पना करें कि 21 वर्ष की आयु में उनका जीवन कैसा होगा ? अपनी इस कल्पना को वर्कशीट में लिखें। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को 2–2 के समूह में अपने विचार साझा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे की बात बिना टिप्पणी किए ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य एवं करियर के बारे में सोचने और स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता करेगी।

जब मैं 21 का हो जाऊँगा /जाऊँगी ...

मैं यह बनूँगा / बनूँगी...

मेरे पास यह होगा...

मैं ऐसा अनुभव करूँगा/करूँगी...

मेरे जीवन में,मुझे चाहिए...

जितने चाहे उतने चुनें!

- ☐ एक स्थिर नौकनी
- ☐ प्रतिदिन अपनी इच्छानुसार काम करना
- ☐ विकास के अवसर
- ☐ एक लचीली जीवनशैली
- ☐ समाज में बदलाव लाना
- ☐ अपने परिवार को आधिक सहायता देना
- ☐ अच्छा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य
- ☐ मजबूत रिश्ते
- ☐ आर्थिक स्वतंत्रता
- ☐ मन की शाति और ख़ुशी

करियर कार्यक्रम मुझे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में कैसे सहायता करेगा?

....

....

....

जोड़ो - अपनी वर्कशीट में लिखी गई बातों को अपने साथी के साथ साझा करें तथा उस पर चर्चा करें।

गतिविधि का नाम - **मेरा दृष्टिकोण (कक्षा 10)**

गतिविधि का उद्देश्य

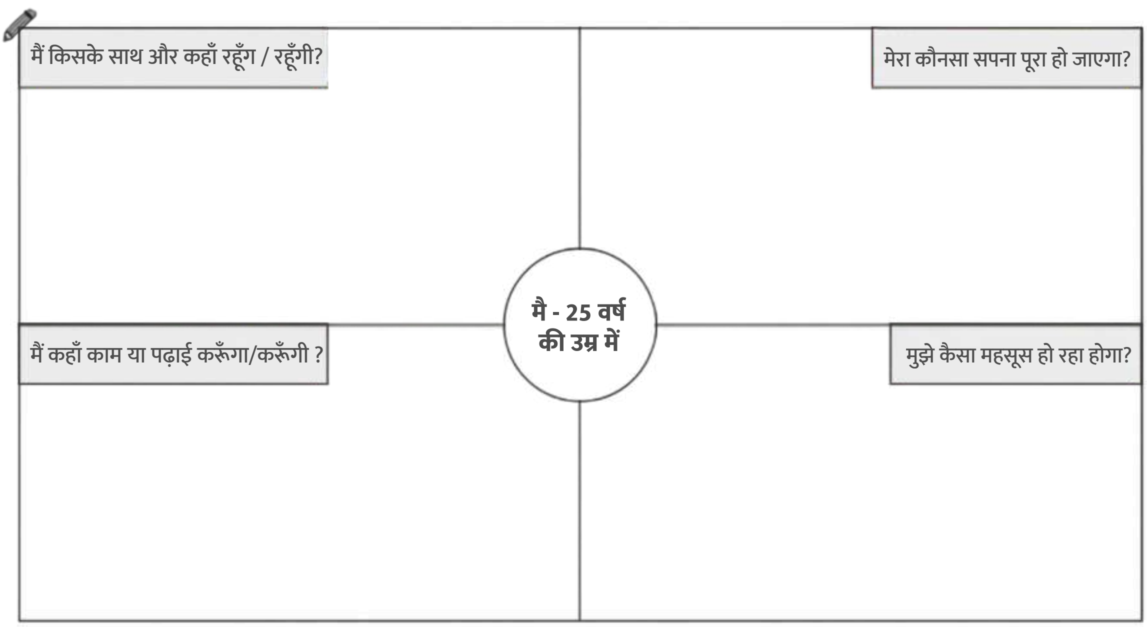
विद्यार्थियों को अपने भविष्य के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करने तथा अपने करियर लक्ष्यों की दिशा में सोचने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद कर कल्पना करें कि 25 वर्ष की आयु में उनका जीवन कैसा होगा ? इस बारे में अपने विचार वर्कशीट में लिखें। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों के 4–5 के समूह बनाकर उन्हें अपने विचार साझा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे की बात बिना टिप्पणी किए ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य एवं करियर के बारे में सोचने और अपने लक्ष्यों को स्पष्ट करने में सहायता करेगी।

सोचो : कल्पना कीजिए कि जब आपकी आयु 25 वर्ष होगी, तब आप कैसा जीवन जीना चाहेंगे ?

नीचे दिए गए प्रश्नों के आधार पर अपने उत्तर लिखें / चित्र बनाएँ-



जोड़ो - अपने साथी के साथ अपने विचार साझा करें तथा चर्चा करें कि उस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आज से कौन-कौन से कदम उठाए जा सकते हैं।

गतिविधि का नाम - मेरा भविष्य (कक्षा 11)

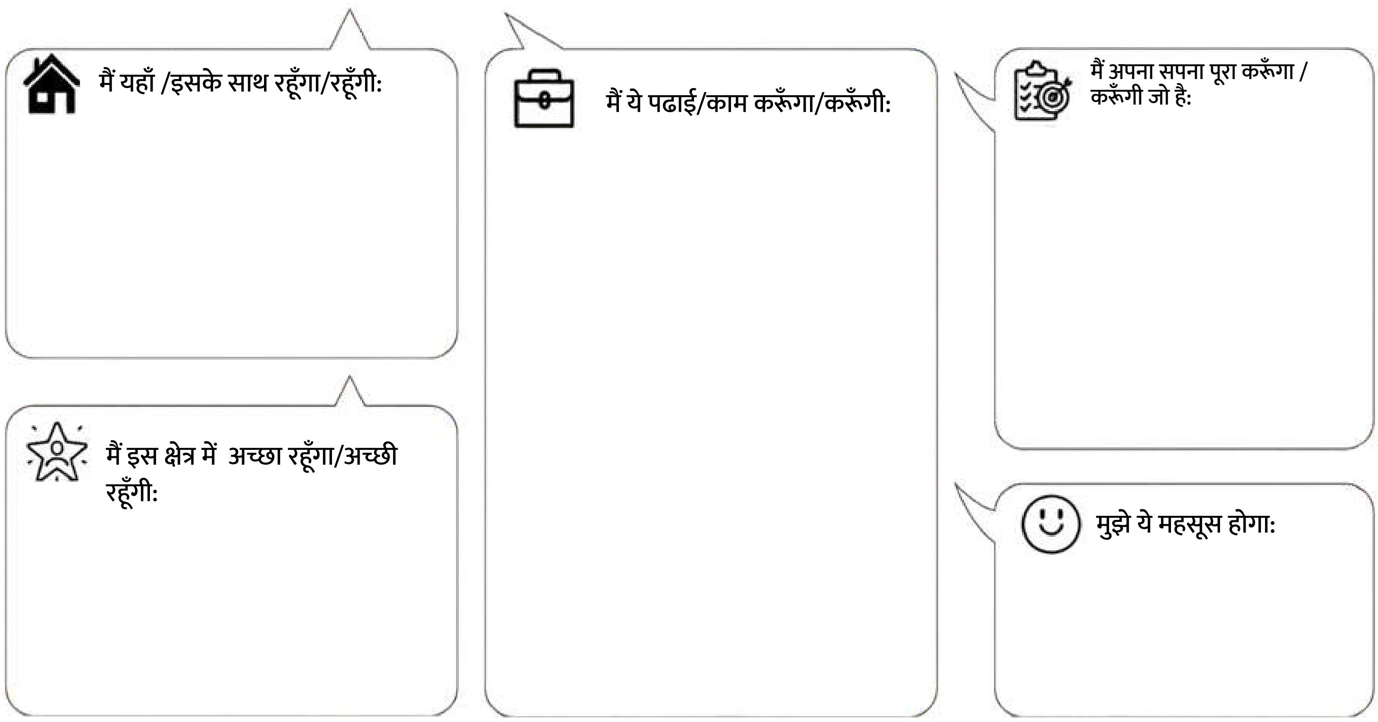
गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने भविष्य एवं करियर की तैयारी के संबंध में अपनी व्यक्तिगत सोच पर विचार करने तथा उसे साझा करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश-

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद कर कल्पना करें कि 30 वर्ष की आयु में उनका जीवन कैसा होगा ? इस बारे में अपने विचार वर्कशीट में लिखें। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों के 4–5 के समूह बनाकर उन्हें अपने विचार साझा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे की बात बिना टिप्पणी किए ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य एवं करियर की योजना पर विचार करने में सहायता करेगी।

सोचो - कल्पना कीजिए कि जब आपकी आयु 25–30 वर्ष के बीच होगी, तब आपका जीवन कैसा होगा ?



जोड़ो - अपने साथी के साथ चर्चा करें कि अपने भविष्य के लिए आपकी सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकताएँ क्या होंगी ?

25.07.2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – स्वैच्छिक रक्तदान : जीवन बचाने की पहल **अवधि : 60 मिनट**

गतिविधि के उद्देश्य

- विद्यार्थियों को स्वैच्छिक रक्तदान के वैज्ञानिक एवं सामाजिक महत्त्व से परिचित कराना।
- रक्त - समूह (ABO एवं Rh Factor), रक्तदान की पात्रता तथा रक्तदान से जुड़ी भ्रांतियों का वैज्ञानिक निराकरण करना।
- विद्यार्थियों को भविष्य में जिम्मेदार एवं जागरूक नागरिक के रूप में स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित करना।
- विद्यालय एवं समुदाय में रक्तदान जागरूकता के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

सहायक सामग्री

रक्त- समूह चार्ट, रक्तदान संबंधी पोस्टर, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन/ब्लड बैंक की जानकारी, वीडियो (यदि उपलब्ध हो), चार्ट पेपर एवं मार्कर।

शिक्षक हेतु निर्देश

- गतिविधि प्रारम्भ करने से पहले स्पष्ट करें कि 18 वर्ष से कम आयु के विद्यार्थी रक्तदान नहीं कर सकते, परन्तु वे जागरूकता फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
- रक्तदान से जुड़ी वैज्ञानिक जानकारी ही साझा करें तथा किसी भी भ्रांति का तथ्यात्मक उत्तर दें।
- यदि संभव हो तो स्थानीय ब्लड बैंक/चिकित्सक को आमंत्रित करें।

गतिविधि के चरण

चरण 1 : परिचर्चा (15 मिनट)

निम्न प्रश्नों पर चर्चा कराएँ-

- रक्तदान क्यों आवश्यक है ?
- किन परिस्थितियों में रक्त की आवश्यकता होती है ?
- कौन रक्तदान कर सकता है ?
- रक्तदान कितनी बार किया जा सकता है ?

चरण 2 : वैज्ञानिक जानकारी (20 मिनट)

- **विद्यार्थियों को निम्न विषयों की जानकारी दें—**
- रक्त के प्रमुख समूह (A, B, AB, O तथा Rh)
- रक्तदान की आयु एवं पात्रता
- रक्तदान की सुरक्षित प्रक्रिया

- रक्तदान से जुड़े सामान्य मिथक एवं तथ्य

चरण 3 : समूह गतिविधि (15 मिनट)

प्रत्येक समूह निम्न में से किसी एक विषय पर चर्चा करके बिन्दुवार लिखें -

- रक्तदान से जुड़े मिथक एवं तथ्य
- रक्तदान के सामाजिक लाभ
- विद्यालय में जागरूकता अभियान की कार्ययोजना
- आपातकालीन परिस्थितियों में रक्तदान का महत्त्व
- प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति 2–3 मिनट में साझा करे

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी रक्तदान के वैज्ञानिक एवं सामाजिक महत्व को समझ सकेंगे।
- रक्त समूह एवं रक्तदान की पात्रता संबंधी सही जानकारी प्राप्त करेंगे।
- रक्तदान से जुड़ी भ्रांतियों का वैज्ञानिक विश्लेषण कर सकेंगे।
- समुदाय में स्वास्थ्य जागरूकता फैलाने हेतु सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधि का नाम – आमंत्रित अतिथि (स्थानीय शिल्पकार से संवाद)

आमंत्रित अतिथि-

बढ़ई, कुम्हार, लोहार, हस्तशिल्पकार, पारंपरिक शिल्पकार, स्वरोजगार से जुड़े स्थानीय उद्यमी आदि।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्थानीय शिल्प एवं हस्तकला क्षेत्र, उससे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक एवं व्यावसायिक मार्गों तथा स्वरोजगार एवं रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय बढ़ई, कुम्हार, लोहार अथवा अन्य शिल्पकार को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को शिल्पकला, कौशल एवं करियर संबंधी प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम स्थल एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र (चर्चा के प्रमुख बिंदु)

- आपने यह पारंपरिक कला कैसे सीखी ?
- आधुनिक समय में इस व्यवसाय में क्या परिवर्तन आए हैं ?
- स्थानीय हस्तशिल्प को राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय बाजार तक कैसे पहुँचाया जा सकता है ?
- सरकार द्वारा शिल्पकारों के लिए कौन-कौन सी योजनाएँ उपलब्ध हैं ?
- इस क्षेत्र में स्वरोजगार शुरू करने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- डिजिटल प्लेटफॉर्म (जैसे ऑनलाइन बिक्री) के माध्यम से इस व्यवसाय को कैसे बढ़ाया जा सकता है ?

(नोट:- उपर्युक्त प्रश्नों के बारे में शिक्षक को पहले से ही अतिथियों से एकांत में चर्चा कर लेनी चाहिए)

युवा इस क्षेत्र में नवाचार (Innovation) कैसे ला सकते हैं? अतिथि से अंत में यह प्रश्न अवश्य पूछें -

- **जब** आप कक्षा 9 या 10 मे थे तब आपने अपने करियर के लिए क्या तैयारी की थी ?

प्रश्नोत्तर सत्र -

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने यह करियर क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई, प्रशिक्षण या कौशल की आवश्यकता होती है ?
- आपके कार्यक्षेत्र की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार एवं स्वरोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी स्थानीय शिल्प एवं हस्तकला क्षेत्र के विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी कौशल-आधारित रोजगार एवं स्वरोजगार के अवसरों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
- विद्यार्थी स्थानीय कला, संस्कृति एवं पारंपरिक शिल्प के संरक्षण के महत्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों में संवाद, प्रस्तुतीकरण एवं समस्या-समाधान कौशल विकसित होंगे।
- विद्यार्थी श्रम एवं कौशल के प्रति सम्मान की भावना विकसित करेंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - स्वयं को जानें (कक्षा 9)

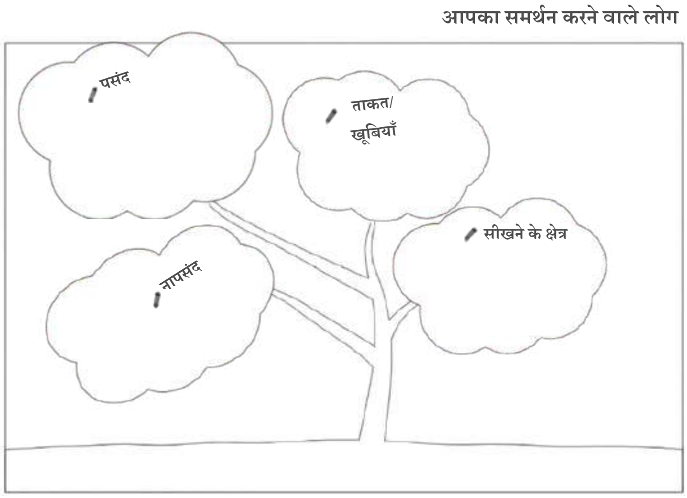
गतिविधि के उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी रुचियों, पसंद-नापसंद, शक्तियों, सुधार के क्षेत्रों तथा पारिवारिक एवं सामाजिक सहयोग की पहचान करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से वर्कशीट का सोचो एवं करो भाग पूर्ण करवाएँ। (25 मिनट)
- विद्यार्थियों को अपनी वर्कशीट अपने साथी के साथ साझा करने के लिए प्रेरित करें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे की बात ध्यानपूर्वक एवं बिना टिप्पणी किए सुनने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी विशेषताओं, रुचियों एवं क्षमताओं की पहचान करने तथा उन्हें करियर से जोड़ने में सहायता करेगी।

सोचो एवं करो :आप अद्वितीय हैं और आपकी विशेषताएँ आपको अपने करियर की दिशा चुनने में सहायता करती हैं। नीचे दिए गए चित्र में स्वयं की एक पेड़ के रूप में कल्पना करें। पेड़ की प्रत्येक शाखा आपके व्यक्तित्व के एक अलग पक्ष को दर्शाती है तथा उसके आसपास के लोग और परिस्थितियाँ आपके विकास में सहयोग करते हैं।



जोड़ो – अपने साथी के साथ अपनी वर्कशीट साझा करें तथा एक-दूसरे की कम-से-कम एक विशेषता पहचानकर उस पर चर्चा करें।

गतिविधि का नाम - करियर को स्वयं से जोड़ना सीखें (कक्षा 11)

गतिविधि के उद्देश्य

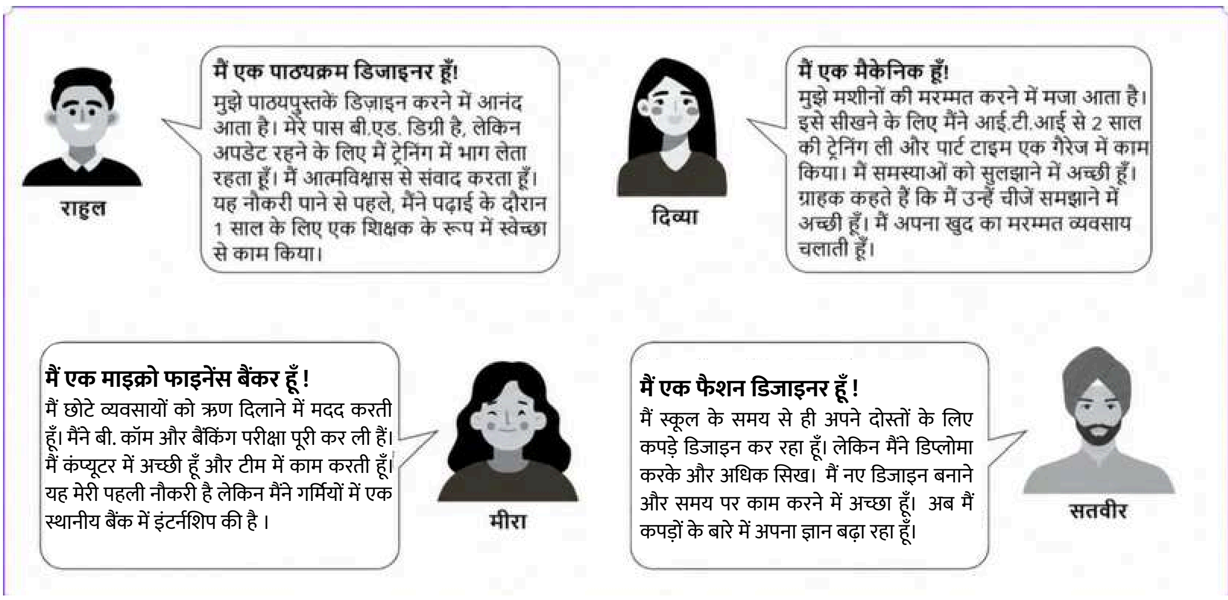
विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता करना कि उनकी रुचियाँ, योग्यताएँ, क्षमताएँ, वास्तविक परिस्थितियाँ एवं अनुभव उनके करियर चयन और करियर विकास को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को समझाएँ कि रुचियाँ, योग्यताएँ, क्षमताएँ एवं वास्तविक परिस्थितियाँ करियर चयन को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों से उनकी स्ट्रीम तथा उससे जुड़े करियर विकल्पों पर चर्चा करवाएँ।
- आवश्यकता होने पर विद्यार्थियों से रुचि, योग्यता एवं वास्तविकता परीक्षण करने के लिए कहें। (20 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी स्ट्रीम, व्यक्तिगत विशेषताओं एवं करियर विकल्पों के बीच संबंध को समझने में सहायता करेगी।

सोचो -

नीचे दी गई कहानियाँ पढ़ें और विचार करें कि उनमें से प्रत्येक व्यक्ति को अपना करियर चुनने में किस पहलू ने सबसे अधिक सहायता की।



जोड़ो - अपने साथी के साथ चर्चा करें कि आपके करियर चयन में रुचि, योग्यता, क्षमता एवं वास्तविक परिस्थितियों में से कौन-सा पहलू सबसे अधिक प्रभाव डालता है और क्यों ?

गतिविधि का नाम - **स्वयं को एक पत्र लिखें (कक्षा 12)**

गतिविधि के उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने भविष्य, व्यावसायिक विकास एवं करियर की तैयारी के संबंध में चिंतन करने तथा अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से कहें कि वे आज से 20 वर्ष बाद के अपने जीवन की कल्पना करते हुए स्वयं को एक पत्र लिखें, जिसमें वे बताएँ कि वे कौनसा व्यवसाय कर रहे हैं तथा वहाँ तक पहुँचने के लिए उन्होंने कौन-कौन से प्रयास किए। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों के 4–5 के समूह बनाकर उन्हें अपने विचार साझा करने के लिए कहें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे की बात बिना टिप्पणी किए ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य, करियर लक्ष्यों एवं व्यावसायिक विकास पर विचार करने में सहायता करेगी।

कल्पना कीजिए कि आपको अपने भविष्य की ओर से एक पत्र मिला है. आपको क्या लगता है कि यह क्या कहता है? अपने उत्तर नीचे लिखें/चिह्ति करें !

नमसे
में तुम्हें भविष्य से लिख रहा हूँ !
क्या आप जानते हैं कि इस जीवन में...

मैं यह व्यवसाय करता/करती हूँ...

मैं यहाँ काम करता/करती हूँ...

मैं इस काम को करके संतुष्ट/ख़ुशी/आत्मविश्वास महसूस करता/करती हूँ...

मुझे ऐसा करने में मजा आता है क्योंकि...

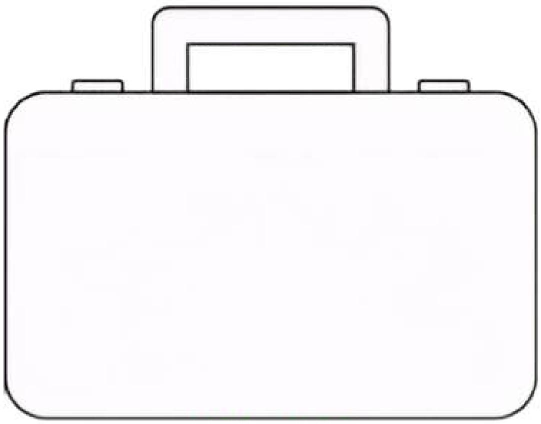
मैं यह सीख रहा/रही हूँ...

गतिविधियाँ/लोग जो मुझे प्रेरित करते हैं वे हैं...

कल्पना कीजिए कि आपको इस भविष्य की यात्रा करनी है - रास्ते में आपको क्या-क्या ले जाना होगा? इन्हें स्टूटक्स में लिखें/चिह्ति करें !

आप क्या ले जा सकते हैं इसके कुछ उदाहरण है...

योग्यता आत्मविश्वास करियर ज्ञान
पैसा आशा प्रेरणा
कार्य अनुभव परिवार से सहयोग
संचार कौशल



जोड़ो- अपने साथी के साथ अपना पत्र साझा करें तथा चर्चा करें कि अपने भविष्य के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आज से कौन-कौन से कदम उठाए जा सकते हैं।

08 अगस्त 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याहन पूर्व

गतिविधि का नाम - राजस्थान की नदियाँ, फसलें एवं वर्षा वितरण का अध्ययन

गतिविधि के उद्देश्य -

- राजस्थान में वर्षा वितरण, नदियों एवं प्रमुख फसलों के पारस्परिक संबंध को समझना।
- अरावली पर्वतमाला का वर्षा वितरण पर प्रभाव वैज्ञानिक रूप से समझना।
- मानचित्र एवं मॉडल के माध्यम से भौगोलिक विश्लेषण एवं प्रस्तुतीकरण कौशल विकसित करना।

सहायक सामग्री

राजस्थान का मानचित्र, थर्मोकोल/कार्डबोर्ड, मिट्टी/क्ले, रंगीन चार्ट, ऊन, तीर (Arrow Strips), लेबल, मार्कर, प्रोजेक्टर (यदि उपलब्ध हो)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह 3D मॉडल या चार्ट तैयार करे।
- विद्यार्थियों को समझाएँ कि वर्षा वितरण केवल मानसून की दिशा पर नहीं, बल्कि स्थलाकृति एवं अरावली पर्वतमाला जैसे भौगोलिक कारकों पर भी निर्भर करता है।
- वैज्ञानिक शब्दावली (जैसे भौगोलिक/पर्वतीय वर्षा, वृष्टिछाया क्षेत्र) का सरल भाषा में परिचय दें।

गतिविधि के चरण-

चरण 1 : मानचित्र अध्ययन (15 मिनट)

- प्रत्येक समूह राजस्थान के मानचित्र में—प्रमुख नदियाँ, प्रमुख फसल क्षेत्र, औसत वर्षा क्षेत्र,अरावली पर्वतमाला को चिह्नित करे।

चरण 2 : 3D मॉडल निर्माण (20 मिनट)

- समूह मिट्टी/क्ले की सहायता से अरावली पर्वतमाला तथा नदियों का मॉडल तैयार करे तथा तीरों के माध्यम से दक्षिण-पश्चिम मानसून की दिशा दर्शाएँ।

चरण 3 : वैज्ञानिक प्रदर्शन (15 मिनट)- प्रत्येक समूह समझाए—

- मानसून की हवाएँ किस दिशा से आती हैं ?
- अरावली पर्वतमाला वर्षा वितरण को किस प्रकार प्रभावित करती है ?
- किन क्षेत्रों में अधिक एवं कम वर्षा होती है ?
- वर्षा का कृषि एवं फसल चयन पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

चरण 4 : निष्कर्ष (10 मिनट)

- प्रत्येक समूह 2–3 मिनट में अपने निष्कर्ष प्रस्तुत करे तथा बताए कि जल संरक्षण एवं कृषि नियोजन में वर्षा वितरण की जानकारी क्यों महत्वपूर्ण है।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी राजस्थान के वर्षा वितरण, नदियों एवं प्रमुख फसलों का विश्लेषण कर सकेंगे।
- अरावली पर्वतमाला के प्रभाव को वैज्ञानिक दृष्टि से समझ सकेंगे।
- मानचित्र अध्ययन, मॉडल निर्माण एवं प्रस्तुतीकरण कौशल का विकास होगा।
- जल संरक्षण एवं प्राकृतिक संसाधनों के प्रति जिम्मेदार दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधि का नाम – आमंत्रित अतिथि (डॉक्टर/स्वास्थ्यकर्मी से संवाद)

आमंत्रित अतिथि

डॉक्टर, नर्स, एएनएम (ANM), जीएनएम (GNM), लैब टेक्नीशियन, सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी (CHO), फार्मासिस्ट, फिजियोथेरेपिस्ट आदि।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्वास्थ्य एवं चिकित्सा क्षेत्र, उससे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक मार्गों तथा भविष्य के रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा-निर्देश)

- किसी स्थानीय डॉक्टर, स्वास्थ्यकर्मी अथवा चिकित्सा विशेषज्ञ को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य एवं करियर संबंधी प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- प्रोजेक्टर एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र (चर्चा के प्रमुख बिंदु)

- आपने चिकित्सा क्षेत्र को क्यों चुना ?
- डॉक्टर, नर्स, लैब टेक्नीशियन, फार्मासिस्ट आदि बनने के लिए कौन-कौन से शैक्षणिक मार्ग उपलब्ध हैं ?
- आपके कार्य का सबसे चुनौतीपूर्ण अनुभव क्या रहा ?
- अस्पताल में टीमवर्क का क्या महत्व है ?

- नई तकनीकों (जैसे Telemedicine, AI, Digital Health) का स्वास्थ्य सेवाओं पर क्या प्रभाव पड़ रहा है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार एवं विशेषज्ञता के कौन-कौन से अवसर हैं ?
- स्वास्थ्य क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?

(नोट:- उपर्युक्त प्रश्नों के बारे में शिक्षक को पहले से ही अतिथियों से एकांत में चर्चा कर लेनी चाहिए)

प्रश्नोत्तर सत्र

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने यह करियर क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी पड़ती है ?
- आपके कार्यक्षेत्र की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी स्वास्थ्य एवं चिकित्सा क्षेत्र के विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी स्वस्थ जीवनशैली एवं स्वास्थ्य सेवाओं के महत्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी स्वास्थ्य एवं चिकित्सा क्षेत्र में उपलब्ध करियर अवसरों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में संवाद, प्रश्न पूछने एवं प्रस्तुतीकरण कौशल विकसित होंगे।
- विद्यार्थी स्वास्थ्य एवं चिकित्सा क्षेत्र में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - मेरी रुचि/मुझे क्या पसंद है (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य :-

विद्यार्थियों को स्वमूल्यांकन के आधार पर अपनी शीर्ष तीन रुचि समूहों की पहचान करने तथा उनसे संबंधित करियर विकल्पों को समझने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को रुचि पहचान गतिविधि करवाएँ तथा वर्कशीट का 'सोचो' भाग पढ़वाएँ।
- इसके पश्चात विद्यार्थियों से वर्कशीट का 'करो' भाग पूर्ण करवाएँ। (30 मिनट)
- अंत में विद्यार्थियों को अपनी रुचियाँ एवं उत्तर अपने साथी के साथ साझा करने के लिए प्रेरित करें। (5 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी रुचियों की पहचान करने तथा उनसे जुड़े करियर विकल्पों को समझने में सहायता करेगी।

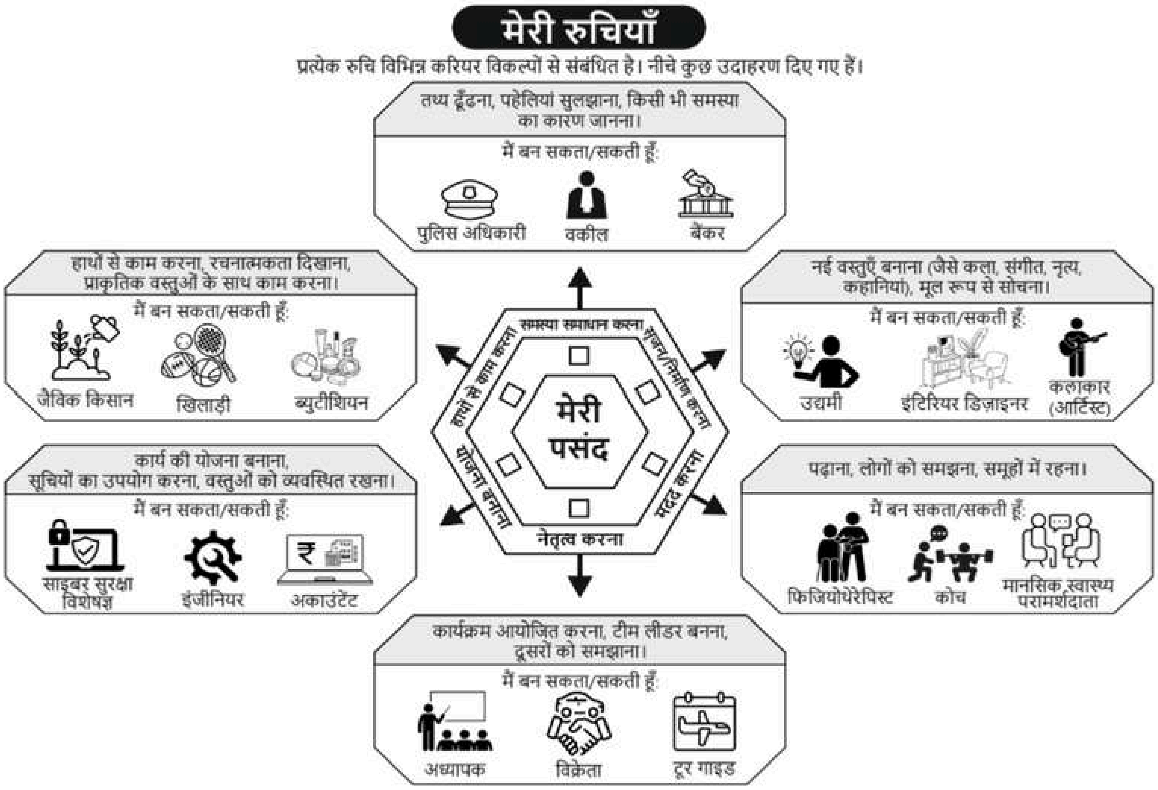
सोचो - क्या आप जानते हैं कि आपको कौन-सी गतिविधियाँ करना सबसे अधिक पसंद है ?

करो - नीचे दिए गए उदाहरणों के आधार पर अपनी पसंदीदा गतिविधियों पर विचार करें तथा अपने शीर्ष तीन रुचि समूहों की पहचान करें। प्रत्येक रुचि के साथ यह भी लिखें कि आपको वह गतिविधि क्यों पसंद है।

दिए गए 6 कोडों में से अपनी सबसे पसंदीदा तीन रुचियों को नीचे दी गई तालिका में लिखें तथा उदाहरण देते हुए बताएँ कि आपको क्यों लगता है कि ये आपके शीर्ष रुचि कोड हैं।

हाथों से काम करना	**समस्या समाधान करना**	**सृजन करना / क्रिएटिव**
• खेती / पौधों और जानवरों की देखभाल करना। • वस्तुओं का उपयोग / मरम्मत / निर्माण (जैसे गमले, लकड़ी की वस्तुएँ, छोटी मशीनें, मेकअप का सामान) करना। • खुले वातावरण में रहना • सिलाई / खाना बनाना / खेल खेलना।	• पहेलियों का उत्तर देना • गणित के प्रश्न और विज्ञान के प्रयोग करना। • आस-पास की दुनिया का अवलोकन करना। • किसी चीज़ के घटित होने के कारण/तरीके के बारे में तथ्य ढूँढ़ना।	• विचारों को व्यक्त करने के नए तरीको का उपयोग करना। • कपड़े / हेयर स्टाइल / मेहंदी आदि डिज़ाइन करना। • ड्रॉइंग / पेंटिंग / क्राफ्ट बनाना • संगीत / नृत्य / कहानियाँ बनाना।
सहायता करना	**नेतृत्व करना**	**योजना बनाना**
• लोगों से मिलना और बात करना। • दूसरों को सिखाना। • दूसरों की समस्याओं का समाधान करना। • दूसरों के बारे में और जानना।	• नई जिम्मेदारियाँ लेना। • दूसरों को प्रेरित करना। • दर्शकों के सामने बोलना/ भाषण देना। • लोगों को समझाना।	• चीजों को व्यवस्थित रखना। • दिए गए निर्देशों को सुनना और उनके अनुसार कार्य करना। • उचित नोट्स बनाना। • कार्यालय के अंदर काम करना। • फाइलिंग, टाइपिंग करना।

रुचि 1:	**रुचि 2:**	**रुचि 3:**
? आप इससे संबंधित कौन सी गतिविधियां करते हैं?	? आप इससे संबंधित कौन सी गतिविधियां करते हैं?	? आप इससे संबंधित कौन सी गतिविधियां करते हैं?
? आप इसे एक्सप्लोर करने के लिए और क्या करना चाहेंगे?	? आप इसे एक्सप्लोर करने के लिए और क्या करना चाहेंगे?	? आप इसे एक्सप्लोर करने के लिए और क्या करना चाहेंगे?



जोड़ो – अपने साथी के साथ अपनी रुचियाँ साझा करें तथा चर्चा करें कि आपकी रुचियों से जुड़े कौन-कौन से करियर विकल्प हो सकते हैं।

गतिविधि का नाम - करियर का चयन (कक्षा 10)

गतिविधि का उद्देश्य :-

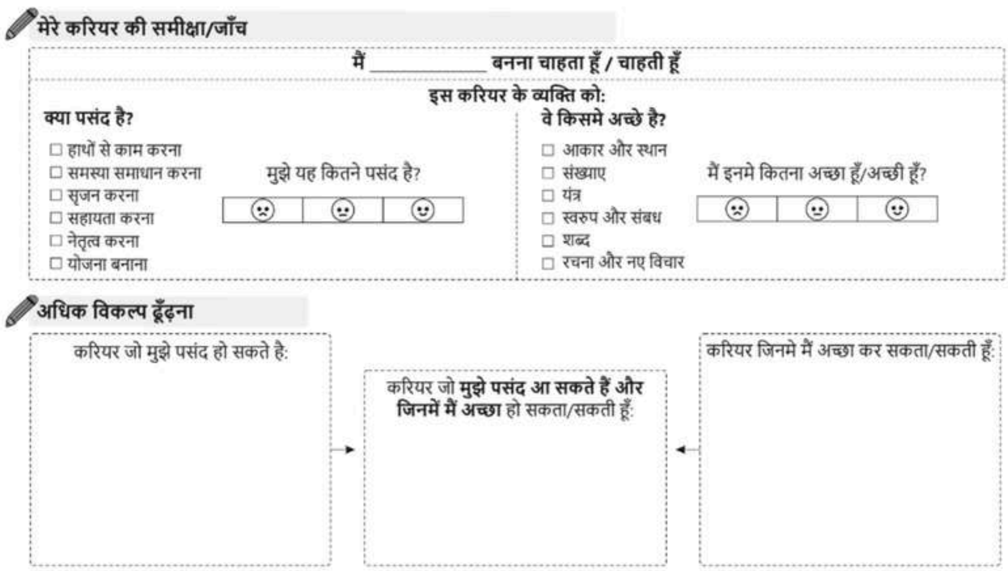
विद्यार्थियों को अपनी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के आधार पर करियर विकल्पों का मूल्यांकन करने तथा उपयुक्त करियर चयन हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के आधार पर अपने करियर विकल्पों पर विचार करें। (30 मिनट)
- जिन विद्यार्थियों ने अभी तक रुचि, योग्यता एवं वास्तविकता परीक्षण नहीं किया है, उन्हें परीक्षण पूरा करने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप उपयुक्त करियर विकल्पों का चयन करने में सहायता करेगी।

सोचो - एक उपयुक्त करियर हमें अपनी रुचियों, योग्यताओं एवं जीवन लक्ष्यों के अनुरूप आगे बढ़ने का अवसर देता है। अनेक करियर विकल्प ऐसे होते हैं जिनके बारे में हमें पहले से जानकारी होती है, जबकि कुछ विकल्प हमारे लिए नए होते हैं। विचार करें कि आपने पहले जिन करियर विकल्पों का चयन किया था, क्या वे आज भी आपकी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप हैं ?

करो - यदि आपने अभी तक रुचि, योग्यता एवं वास्तविकता से संबंधित परीक्षण नहीं किए हैं,(इसी निर्देशिका मे संलग्न हैं) तो पहले उन्हें पूरा करें। इसके बाद अपने चुने हुए करियर विकल्पों का पुनः मूल्यांकन करें और देखें कि वे आपकी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों से किस प्रकार मेल खाते हैं।



मेरे करियर की समीक्षा/जाँच

मैं ____________ बनना चाहता हूँ / चाहती हूँ

इस करियर के व्यक्ति को:

क्या पसंद है?
- ☐ हाथों से काम करना
- ☐ समस्या समाधान करना
- ☐ सृजन करना
- ☐ सहायता करना
- ☐ नेतृत्व करना
- ☐ योजना बनाना

मुझे यह कितने पसंद है?

वे किसमे अच्छे है?
- ☐ आकार और स्थान
- ☐ संख्याए
- ☐ यंत्र
- ☐ स्वरुप और संबध
- ☐ शब्द
- ☐ रचना और नए विचार

मैं इनमे कितना अच्छा हूँ/अच्छी हूँ?

अधिक विकल्प ढूँढ़ना

करियर जो मुझे पसंद हो सकते है:

करियर जो **मुझे पसंद आ सकते हैं और जिनमें मैं अच्छा** हो सकता/सकती हूँ:

करियर जिनमे मैं अच्छा कर सकता/सकती हूँ:

जोड़ो - अपने साथी के साथ चर्चा करें कि आपका चुना हुआ करियर आपकी रुचियों, योग्यताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों से किस सीमा तक मेल खाता है। यदि आवश्यक हो, तो उसमें कौन-से परिवर्तन किए जा सकते हैं ?

गतिविधि का नाम - करियर का चयन (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य :-

विद्यार्थियों को स्वमूल्यांकन के आधार पर अपने चुने हुए करियर विकल्प का अपनी रुचियों, योग्यताओं, क्षमताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के साथ मेल स्थापित करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से उनके चुने हुए करियर विकल्प के बारे में चर्चा करें तथा उनसे पूछें कि उन्होंने उसका चयन किन आधारों पर किया है। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को अपनी रुचि, योग्यता, क्षमता एवं वास्तविक परिस्थितियों के आधार पर अपने करियर विकल्प का पुनः मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करें। (20 मिनट)
- आवश्यकता होने पर विद्यार्थियों से रुचि, योग्यता एवं वास्तविकता परीक्षण पूरा करने के लिए कहें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने चुने हुए करियर विकल्प और अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं के बीच संबंध समझने तथा आवश्यकता अनुसार उचित निर्णय लेने में सहायता करेगी।

सोचो -क्या आपका चुना हुआ करियर आपकी रुचियों, योग्यताओं, क्षमताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप है? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो किन पहलुओं पर पुनः विचार करने की आवश्यकता है ?

करो - अपने चुने हुए करियर विकल्प का अपनी रुचियों, योग्यताओं, क्षमताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के आधार पर मूल्यांकन करें तथा आवश्यक होने पर अन्य करियर विकल्पों पर भी विचार करें।

मेरे करियर विकल्प

मुझे आनंद आता है...
- ☐ हाथों से काम करना
- ☐ समस्या समाधान करना
- ☐ सृजन करना
- ☐ मदद करना
- ☐ नेतृत्व करना
- ☐ योजना करना

इसलिए, जो करियर मुझे पसंद आ सकते है, वे हैं...

इनमें मैं अच्छा/अच्छी हूँ:
- ☐ आकार और स्थान
- ☐ संख्याए
- ☐ यंत्र
- ☐ स्वरुप और संबध
- ☐ शब्द
- ☐ रचना और नए विचार

इसलिए , करियर जिनमे मैं अच्छा /अच्छी हु वे हैं ......

पसंद आना + अच्छा होना ऐसे करियर्स

अधिक विकल्प ढूंढना

करियर जो मुझे पसंद है: →

करियर जो **मुझे पसंद आ सकते हैं और जिनमें मैं अच्छा** हो सकता/ती हूँ:

← करियर जिसमें मैं अच्छा हो सकता/ती हूँ:

विभिन्न क्षेत्रों मे करियर की जानकारी के लिए दिए गए QR कोड पर जाएँ

जोड़ो - अपने साथी के साथ चर्चा करें कि आपका चुना हुआ करियर आपकी रुचियों, योग्यताओं, क्षमताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों से किस प्रकार मेल खाता है तथा यदि आवश्यक हो तो उसमें क्या परिवर्तन किए जा सकते हैं।

22 अगस्त 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - आशु भाषण प्रतियोगिता

गतिविधि के उद्देश्य -

विद्यार्थियों में सार्वजनिक अभिव्यक्ति, प्रभावी मौखिक संप्रेषण, आत्मविश्वास एवं तार्किक चिंतन कौशल का विकास करना।

सहायक सामग्री-

टाइमर या स्टॉपवॉच, फ्लैशकार्ड्स (विभिन्न विषयों के नाम लिखे हुए), पेपर और पेन / पेंसिल, पुरस्कार (वैकल्पिक) आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- विद्यार्थियों को समझाएँ कि उन्हें दिए गए विषय पर आशु भाषण प्रस्तुत करना है तथा निर्धारित समय में अपने विचार स्पष्ट एवं प्रभावी ढंग से व्यक्त करने हैं।
- गतिविधि प्रारंभ करने से पहले एक उदाहरण प्रस्तुत करें, ताकि विद्यार्थी गतिविधि की प्रक्रिया को भली-भाँति समझ सकें।
- विद्यार्थियों को आत्मविश्वास के साथ मंच पर बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को बारी-बारी से बुलाकर फ्लैश कार्ड में से एक विषय चुनने के लिए कहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी को विषय पर विचार एवं तैयारी के लिए 1–2 मिनट का समय दें।
- प्रत्येक विद्यार्थी निर्धारित समय में अपने चुने हुए विषय पर भाषण प्रस्तुत करेगा।
- प्रत्येक प्रस्तुति के बाद विद्यार्थियों को सकारात्मक प्रतिपुष्टि (Feedback) एवं आवश्यक सुझाव दें।
- उत्कृष्ट प्रस्तुति देने वाले विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी आत्मविश्वास के साथ सार्वजनिक रूप से अपने विचार प्रस्तुत कर सकेंगे।
- विद्यार्थियों में मौखिक अभिव्यक्ति, संप्रेषण एवं प्रस्तुतीकरण कौशल का विकास होगा।
- विद्यार्थियों में तार्किक एवं प्रभावी ढंग से अपने विचार व्यक्त करने की क्षमता विकसित होगी।

गतिविधि का नाम – आमंत्रित अतिथि (मांडणा कला शिल्पकार से संवाद)

आमंत्रित अतिथि:

मांडणा कला विशेषज्ञ, स्थानीय मांडणा कलाकार, लोक शिल्पकार, पारंपरिक चित्रकला विशेषज्ञ आदि।

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को मांडणा कला, उससे जुड़े कौशलों, करियर विकल्पों, आजीविका के अवसरों तथा राजस्थान की पारंपरिक कला एवं संस्कृति से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम से पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय मांडणा कला विशेषज्ञ अथवा शिल्पकार को आमंत्रित करें।
- विद्यालय परिसर में प्रदर्शन हेतु उपयुक्त स्थान का चयन करें।
- चॉक, रंग, चार्ट पेपर एवं अन्य आवश्यक सामग्री की व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को मांडणा कला, पारंपरिक कला एवं करियर संबंधी प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र (चर्चा के प्रमुख बिंदु)

- आपने मांडणा कला के क्षेत्र को क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सा प्रशिक्षण या अनुभव प्राप्त किया ?
- आपकी दैनिक कार्य-ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने कौन-कौन-सी चुनौतियाँ आईं ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में आजीविका एवं करियर के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र -

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें -

- आपने यह क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सा प्रशिक्षण आवश्यक है ?
- आपके कार्य की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं आजीविका के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाए।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाए।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाए।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी मांडणा कला एवं राजस्थान की पारंपरिक कला के महत्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी मांडणा कला से जुड़े कौशल, करियर एवं आजीविका के अवसरों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थी स्थानीय कला एवं सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के प्रति जागरूक होंगे।
- विद्यार्थियों में संवाद, प्रस्तुतीकरण एवं रचनात्मक अभिव्यक्ति कौशल विकसित होंगे।
- विद्यार्थी पारंपरिक कला के क्षेत्र में करियर एवं स्वरोजगार के अवसरों के प्रति प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - मेरी क्षमताएँ (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य -

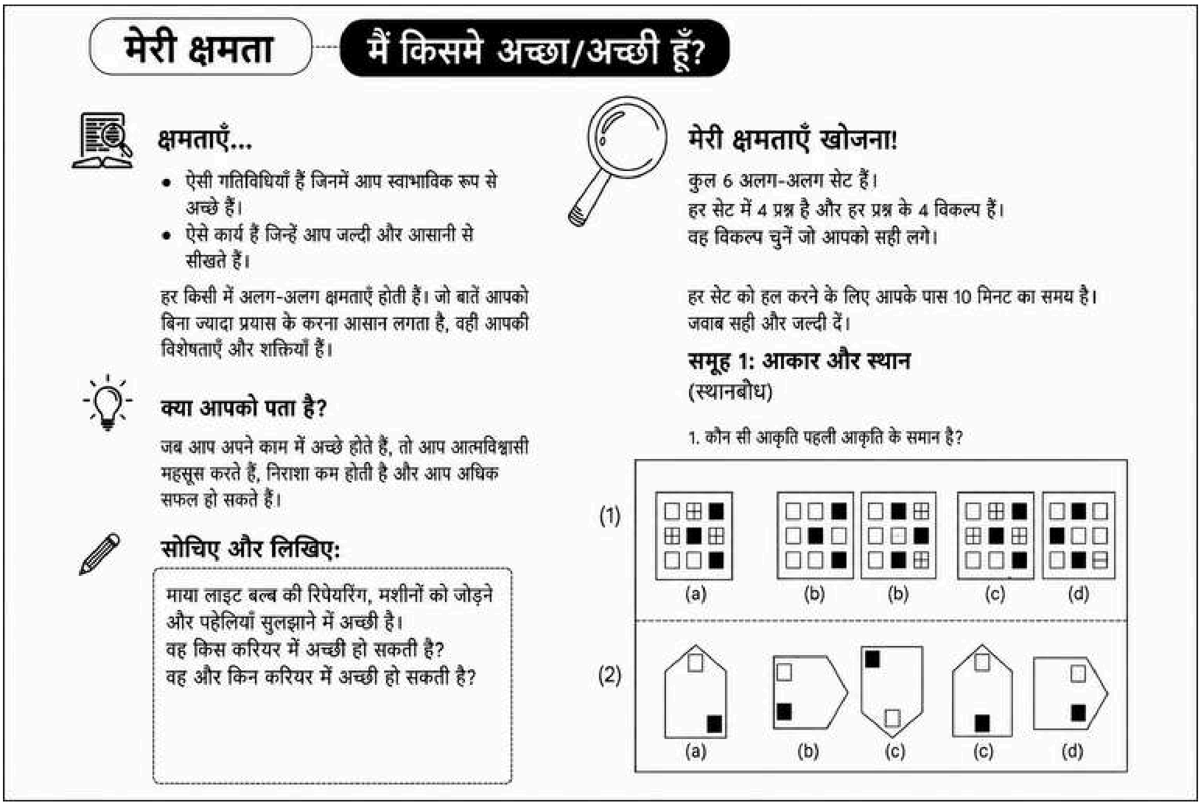
विद्यार्थियों को करियर चयन में क्षमता की भूमिका को समझने तथा क्षमता परीक्षण के माध्यम से अपनी शीर्ष तीन क्षमताओं की पहचान करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों से वर्कशीट का 'सोचो' भाग पढ़वाएँ तथा 3–4 विद्यार्थियों से अपने विचार साझा करवाएँ। (5 मिनट)
- इसके पश्चात विद्यार्थियों से अभिक्षमता (क्षमता) परीक्षण पूर्ण करवाएँ। (लगभग 2 घंटे)
- विद्यार्थियों से उनकी शीर्ष तीन क्षमताओं तथा उनसे जुड़े संभावित करियर विकल्पों पर चर्चा करवाएँ।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं की पहचान करने तथा उनसे जुड़े उपयुक्त करियर विकल्पों को समझने में सहायता करेगी।

सोचो - क्या आपको पता है कि आप किन कार्यों को सबसे अच्छी तरह कर सकते हैं? आपकी कौन-सी क्षमताएँ आपको दूसरों से अलग बनाती हैं ?

करो - नीचे दिये गये परीक्षण को 6 सेट में बाँटा गया है। हर सेट में 8 प्रश्न होंगे, और प्रत्येक प्रश्न के 4 विकल्प दिए गए हैं। हर प्रश्न को ध्यान से पढ़ें। वह विकल्प चुनें जो आपको सबसे सही और उपयुक्त लगे। हर सेट को हल करने के लिए आपके पास 10 मिनट का समय होगा। उत्तर सही और जल्दी देने की कोशिश करें।


मेरी क्षमता — मैं किसमे अच्छा/अच्छी हूँ?

क्षमताएँ...

- ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनमें आप स्वाभाविक रूप से अच्छे हैं।
- ऐसे कार्य हैं जिन्हें आप जल्दी और आसानी से सीखते हैं।

हर किसी में अलग-अलग क्षमताएँ होती हैं। जो बातें आपको बिना ज्यादा प्रयास के करना आसान लगता है, वही आपकी विशेषताएँ और शक्तियाँ हैं।

क्या आपको पता है?

जब आप अपने काम में अच्छे होते हैं, तो आप आत्मविश्वासी महसूस करते हैं, निराशा कम होती है और आप अधिक सफल हो सकते हैं।

सोचिए और लिखिए:

माया लाइट बल्ब की रिपेयरिंग, मशीनों को जोड़ने और पहेलियाँ सुलझाने में अच्छी है।
वह किस करियर में अच्छी हो सकती है?
वह और किन करियर में अच्छी हो सकती है?

मेरी क्षमताएँ खोजना!

कुल 6 अलग-अलग सेट हैं।
हर सेट में 4 प्रश्न है और हर प्रश्न के 4 विकल्प हैं।
वह विकल्प चुनें जो आपको सही लगे।

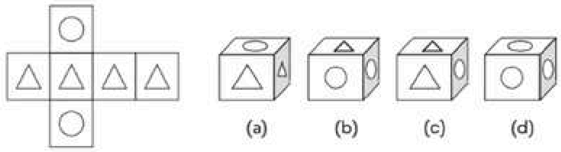
हर सेट को हल करने के लिए आपके पास 10 मिनट का समय है।
जवाब सही और जल्दी दें।

समूह 1: आकार और स्थान
(स्थानबोध)

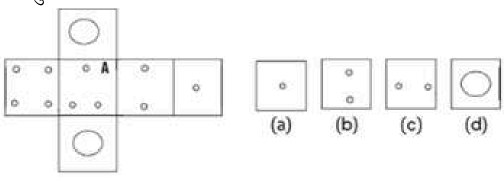
1. कौन सी आकृति पहली आकृति के समान है?

मेरी क्षमताएं खोजना!

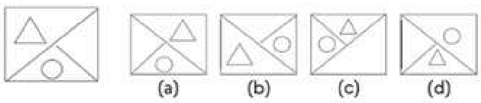
०२. कल्पना कीजिये की पहली आकृति को मोड कर एक घन (क्यूब) बनाया गया है, घन केसा दिखेगा ?



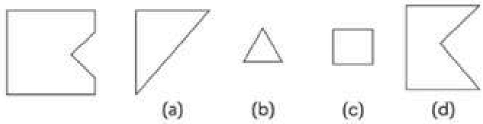
०३. यदि पहली आकृति को मोडकर एक घन (क्यूब) बनाया गया है, तो सबसे पहले सम्मुख फ़लक के विपरीत कोनसा फ़लक होगा ?



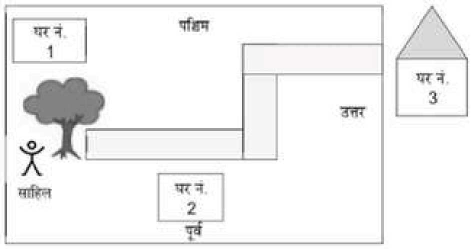
०४ यदि पहली आकृति के सामने एक आईना रखा गया,तो आईने मे क्या प्रदर्शित छवि क्या होगी ?



०५. निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प पहली आकृति को पूरा करता है ?

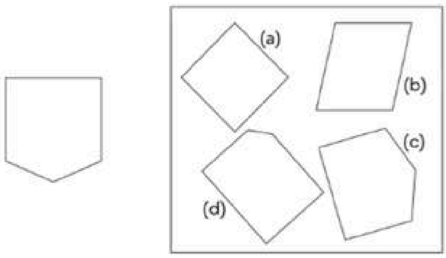


०६. साहिल को घर १ से घर ३ की और जाना है, उसे किस दिशा मे जाना चाहिए?



(a) उत्तर (b) उत्तर - पश्चिम (c) दक्षिण (d) दक्षिण - पूर्व

०७. दि गयी आकृतियों से पहले चित्र का मिलान कीजिये ।



मेरी क्षमताएं खोजना!

संग्रह २: संख्याए
(संख्यात्मक)

०१. १७+३१९+?
(a) ५७ (b) ३५ (c) ४२ (d) ३९

०२. ८ कर्मचारी १ सप्ताह में लकड़ी के १५ ब्लॉकों से एक बड़ी इमारत की कुछ मंजिलें बनाते हैं। ३ सप्ताह में वे कितनी लकड़ी का उपयोग करेंगे?
(a) १२० (b) २४ (c) ४५ (d) ३०

०३. अरुण आमतौर पर प्रत्येक दिन ८ घंटे और सप्ताह में ५ दिन काम करता है। पिछले सप्ताह, उसने ४ घंटे अतिरिक्त काम किया था। कुल मिलाकर उसने कितने घंटे काम किया?
(a) ४० घंटे (b) ४४ घंटे (c) ५० घंटे (d) ४८ घंटे

०४. २५-५(३+२)=?
(a) २४ (b) ४ (c) २० (d) १०

०५. नंबर सीरीज (श्रृंखला) में लापता संख्या (मिसिंग नंबर) लिखे। ३,६, ११, १८,
(a) ३० (b) २७ (c) २९ (d) २२

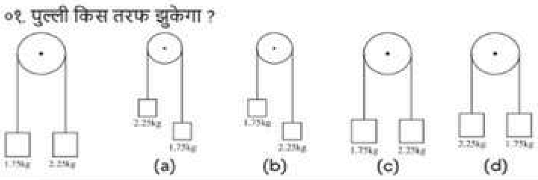
०६. २ स्कूल बसें ८७ बच्चों को स्कूल ले जाती हैं। पहली बस में, ४९ बच्चे हैं। दूसरी बस में कुल कितने बच्चे हैं?
(a) ३७ (b) १३६ (c) ३८ (d) ४६

०७. श्रृंखला में लापता संख्या दर्ज करें। ८, २४, १२, ३६, १८, ५४
(a) १०८ (b) २७ (c) ६८ (d) ७२

०८. २०० का २०%?
(a) ०.२ (b) ४० (c) २० (d) १०

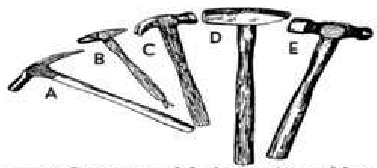
संग्रह ३: मशीनें
(यांत्रिक)

०१. पुल्ली किस तरफ झुकेगा ?



1.75kg 2.25kg

नीचे दिए गए 3 प्रश्नों का उत्तर देने के लिए विभिन्न प्रकार के हथौड़ों की निम्नलिखित छवी का उपयोग करें।



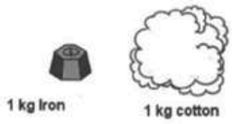
०२. कुछ धात्विक काम करने के लिए हम किस हथौड़े का उपयोग कर सकते हैं?
(a) हथौड़ा A (b) हथौड़ा E (c) हथौड़ा C (d) हथौड़ा D

०३. मजबूत चट्टान को तोड़ने के लिए आप किस हथौड़े का उपयोग करेंगे?
(a) हथौड़ा A (b) हथौड़ा E (c) हथौड़ा C (d) हथौड़ा D

०४. आप एक कील खींचकर निकालने के लिए किस हथौड़े का उपयोग करेंगे?
(a) हथौड़ा A (b) हथौड़ा E (c) हथौड़ा C (d) हथौड़ा D

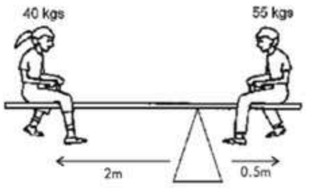
मेरी क्षमताएं खोजना!

०५. निम्नलिखित में से कौन सा ज्यादा भारी है?



(a) १ किलो लोहा भारी है। (b) १ किलो कपास भारी है।
(c) दोनों का भार एक समान है। (d) दोनों की तुलना नही की जा सकती है।

०६. यह बच्चे एक सी सॉ पर खेल रहे है. सी सॉ कौन सी तरफ झुकेगा ?



(a) लड़की पहले जमीन को छूएगी (बाईं तरफ)
(b) लड़का पहले जमीन को छूएगा (दाईं तरफ)
(c) सी-सॉ मूव नहीं करेगा
(d) नही बता सकते

०७. यदि गियर A दिखाई गई दिशा में मूव करता है, तो गियर C कौन सी दिशा में घुमेगा?

(a) उसी दिशा में (b) विपरित दिशा में
(c) यह मूव नहीं करेगा (d) यह बता नहीं सकते कि यह किस दिशा में आगे मूव करेगा

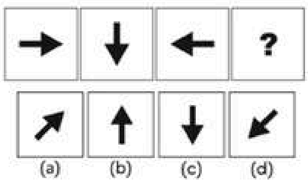
०८. यदि फ्लास्क A में २ लीटर पानी है और हम सारा पानी एक अन्य फ्लास्क B में डालते हैं, और फिर फ्लास्क B से सारा पानी फ्लास्क C में डाला जाता है, तो फ्लास्क C में कितना पानी है?

(a) २ लीटर (b) ६ लीटर (c) ४ लीटर (d) ८ लीटर

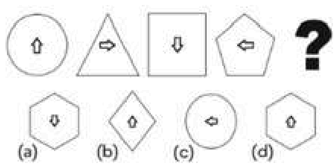
मेरी क्षमताएं खोजना!

संग्रह ४: स्वरुप और संबध
(अमूर्त तर्क)

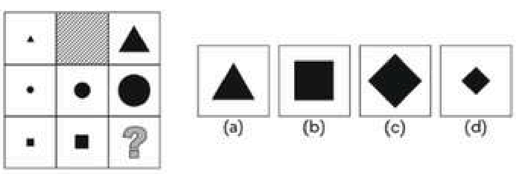
०१. प्रश्न चिन्ह की जगह सही जवाब चुने:



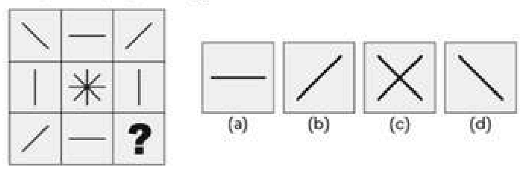
०२.



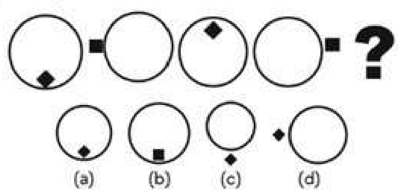
०३. प्रश्न चिन्ह की जगह सही जवाब चुने:



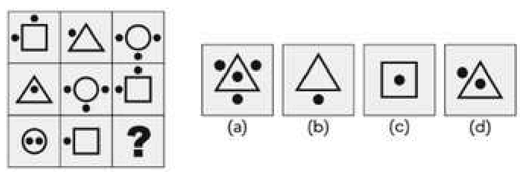
०४. प्रश्न चिन्ह की जगह सही जवाब चुने:



०५. इसके बाद क्या आयेगा?

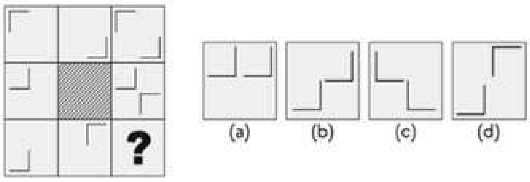


०६. रिक्त ब्लॉक में क्या आयेगा?

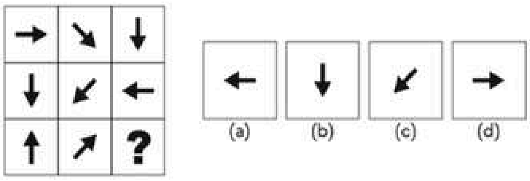


मेरी क्षमताएं खोजना!

०७. रिक्त ब्लॉक में क्या आयेगा?



०८. रिक्त ब्लॉक में क्या आयेगा?



संग्रह ५: शब्द (शाब्दिक)

१. कौन सा शब्द "sad" के समान है?
(a) Happy (b) Tears (c) Unhappy (d) Cry
२. गंध का नाक से वही संबंध है, जैसा संबंध ध्वनि का से है।
(a) कान (b) आंख (c) संगीत (d) सींग
३. कौन सा कथन हमें बताता है कि सीता के बालों का रंग भूरा है?
(१) सीता के बाल लंबे हैं।
(२) परी में बाल भूरे हैं।
(३) परी की आयु १० वर्ष है।
(४) सीता के बालों का रंग परी के बालों के रंग की तरह है।
(५) परी के बाल छोटे हैं।
(a) २&४ (b) १&२ (c) १&३ (d) २&५
४. आम का संबंध फल से वही है, जो गाजर का से है।
(a) गोल (b) सब्जी (c) नारंगी (d) फल
५. राज सुनील का पुत्र और करण का भाई है। सना करण की मां और अंजलि की बेटी है। निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?
(a) अंजलि सुनील की सास है (b) साना सुनील की मां है
(c) करण अंजलि का पुत्र है (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं
६. एक विदेशी भाषा में "MISD KUMP GOTH" का अर्थ "Merry Christmas Father" है। Christmas के लिए कौन सा शब्द है?
(a) MISD (b) KUMP (c) GOTH (d) Christ
७. हवाई जहाज का परिवहन से वही संबंध है, जो अखबार का ________ से है।
(a) टाइपिंग (b) पब्लिशिंग (c) रीडिंग (d) समाचार
८. अंगूर को कब तोड़ा जाना काफी है?
(a) तैयार (b) प्रौढ़ (c) परिपक्व (d) उन्नत

मेरी क्षमताएं खोजना!

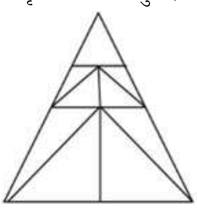
संग्रह ६: रचना और नए विचार (रचनात्मक)

०१. आप एक आयत का उपयोग करके कितनी वास्तविक वस्तुओं के आकार में चित्रित/लिख सकते हैं।

आपके द्वारा आकर्षित दिखने वाली / लिखने वाली वस्तुओं की संख्या की गिनती करें और संबंधित विकल्प का चुनाव करें।

(a) ० से ५ (b) ६ से १० (c) ११ से १५ (d) १६+

०२. दी गई आकृति मे कितने त्रिभुज होंगे ?



(a) १२ (b) १५ (c) १० (d) ८

०३. आप आकृति में जितनी चीजे देख सकते है, उतनी चीजे लिखिए।

आपने जो लिखा था उन चीजों की संख्या की गिनती करें और नीचे दिए गए एक जैसे/एक समान विकल्प का चयन करें।

(a) ०-४ (b) ५-८ (c) ९-१२ (d) १३-१६

०४. अपने अंगूठे की रूपरेखा का उपयोग करते हुए अधिक से अधिक असली वस्तुओं को लिखें । चित्रित करें।

आपके द्वारा लिखी गई वस्तुओं की संख्या की गिनती करें और एक जैसे/एक समान विकल्प का चुनाव करें।

(a) ० से ५ (b) ६ से १० (c) ११ से १५ (d) १६+

मेरी क्षमताएं खोजना!

०५. आप जितनी गोल वस्तुओं के बारे में सोच सकते हैं, उन्हें लिखें / चित्रित करें।

आपके द्वारा लिखी गई चीजों की संख्या की गिनती करों और एक जैसे/एक समान विकल्प का चुने।

(a) ० से ५ (b) ६ से १० (c) ११ से १५ (d) १६+

०६. आप एक पेंसिल का उपयोग कितने तरीके से कर सकते हैं, लिखें?

आपके द्वारा लिखी गई चीजों की संख्या की गिनती करों और एक जैसे/एक समान विकल्प का चुने।

(a) ० से ५ (b) ६ से १० (c) ११ से १५ (d) १६+

०७. "मुझे जंगल में अकेला छोड़ दिया गया था"
इन सबके बाद आगे क्या हो सकता है? जितनी हो सकें, उतनी अलग-अलग कहानी या चित्र के रुप में जवाब दे

आपने जो कहानी लिखी थी उसके संख्या की गिनती करो और एक-दूसरे से मिलते-जुलते विकल्प का चुनाव करें।

(a) ० से ३ (b) ४ से ६ (c) ७ से ९ (d) १०+

०८. आप एक रस्सी का उपयोग कितने अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं?

आपके द्वारा लिखे गये अलग-अलग तरह के उपयोगों की संख्या का चुनाव करों और एक समान विकल्प को चुने ।

(a) ० से ४ (b) ५ से ८ (c) ९ से १२ (d) १३+

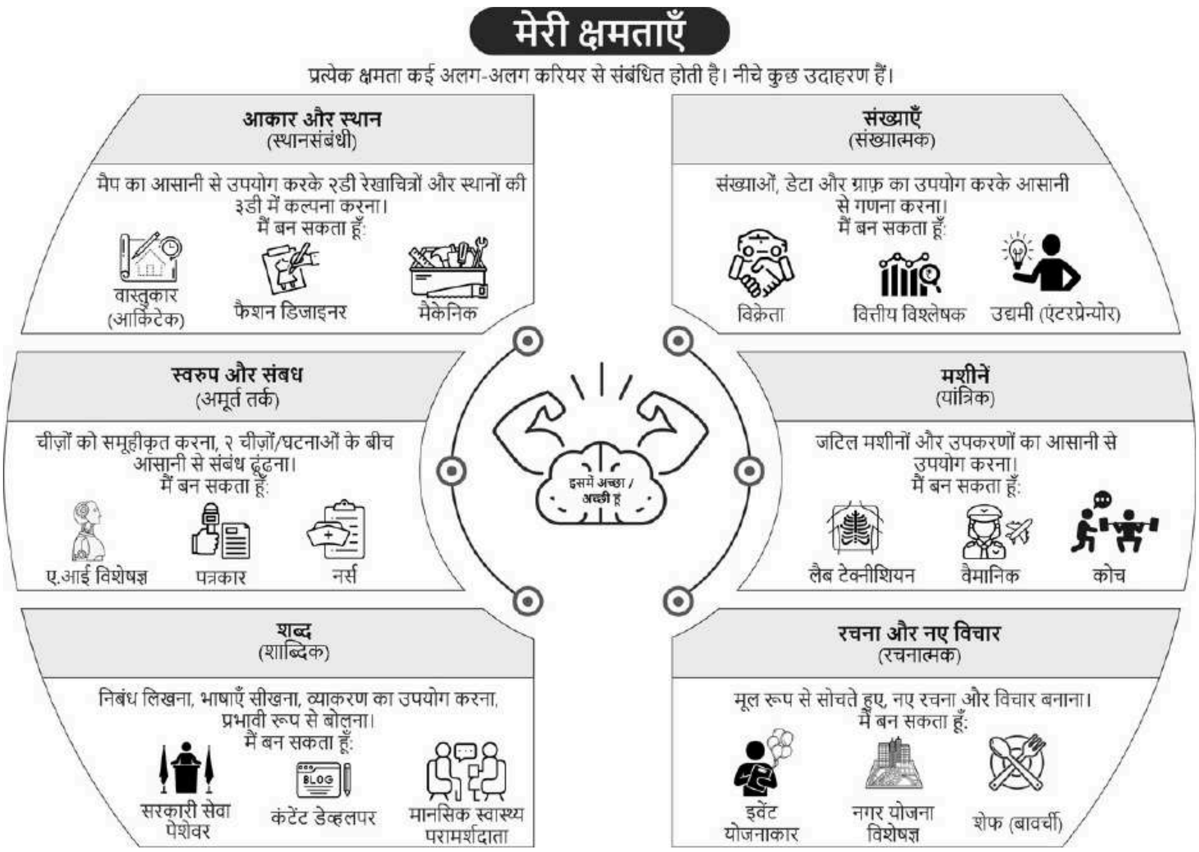
मेरे क्षमता समूह -

प्रत्येक समूह में आपने जितने उत्तर सही लिखे है उनकी संख्या गिनो और लिखो फिर नीचे अपने पसंदीदा शीर्ष 3 समूहों पर गोला लगाओ जिनमें आपको सबसे अधिक उत्तर सही मिले हैं -

क्षमता समूह	प्रश्न क्रमांक	सही की संख्या
स्थान संबंधी (Spatial)		
संख्यात्मक (Numerical)		
यांत्रिक (Mechanical)		
अमूर्त तर्क (Abstract)		
शाब्दिक (Verbal)		
रचनात्मक (Creative)		

उत्तर तालिका

Spatial		Numerical		Mechanical		Abstract		Verbal		Creative	
Q	A	Q	A	Q	A	Q	A	Q	A	Q	A
1	c	1	d	1	b	1	b	1	c	1	c/d
2	b	2	c	2	a	2	d	2	a	2	a
3	a	3	b	3	b	3	b	3	a	3	c/d
4	a	4	a	4	c	4	d	4	b	4	c/d
5	a	5	b	5	c	5	a	5	a	5	c/d
6	b	6	c	6	a	6	b	6	b	6	c/d
7	b	7	b	7	b	7	d	7	d	7	c/d
8	c	8	b	8	a	8	d	8	c	8	c/d



जोड़ो - अपनी क्षमताओं को करियर से जोड़ें और ऐसे कुछ करियर विकल्पों के बारें मे सोचें जो आपकी क्षमताओं से मेल खाते हो।

गतिविधि का नाम - कौशल और योग्यता (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को अपने रुचिकर करियर क्षेत्र के लिए आवश्यक योग्यताओं, प्रवेश परीक्षाओं एवं कौशलों की पहचान करने तथा उनकी समझ विकसित करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशा निर्देश-

- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित कर करियर कार्ड की सहायता से विभिन्न करियर विकल्पों से संबंधित जानकारी एकत्रित करवाएँ। (20 मिनट)
- प्रत्येक समूह से एक चार्ट तैयार करवाकर कक्षा में प्रस्तुत करवाएँ। (10 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों के लिए आवश्यक योग्यताओं, कौशलों एवं प्रवेश प्रक्रियाओं को समझने में सहायता करेगी।

सोचो-नीचे दिया गया करियर कार्ड का QR कोड स्कैन करें। उसमें दिए गये विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित करियर कार्ड उपलब्ध हैं, जिसमें विज्ञान, तकनीकी, इंजीनियरिंग, बैंकिंग, कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा, पर्यटन, व्यवसाय आदि अनेक क्षेत्रों से संबंधित करियर कार्ड दिए गए हैं। इसके अतिरिक्त करियर गाइडेंस पोर्टल पर भी ये सभी करियर कार्ड उपलब्ध हैं।

करियर कार्ड में मुख्य रूप से करियर का नाम, संबंधित रुचियाँ (Interest), अभिक्षमता (Aptitude), आवश्यक शैक्षिक योग्यता, प्रवेश परीक्षाएँ, प्रमुख संस्थान, पाठ्यक्रम, शुल्क, छात्रवृत्ति, वेतन तथा करियर की संभावनाओं से संबंधित जानकारी उपलब्ध होती है।

करियर की खोज

करो- करियर गाइडेंस पोर्टल से किसी एक करियर कार्ड का चयन करें। अपने चुने हुए करियर के लिए आवश्यक योग्यताओं, कौशलों, प्रवेश परीक्षाओं एवं शैक्षिक मार्ग का अध्ययन करें। अपने समूह के साथ चर्चा कर चार्ट तैयार करें तथा कक्षा में प्रस्तुत करें।

स्टेप-1 ब्राउजर में वेबसाइट खोलें- http://wwww.cg.rajasthan.gov.in

स्टेप-2 पेज खुलते ही नीचे लिखा होगा "आगे बढ़ें" – उस पर क्लिक करें।

Welcome to Career Guidance Portal.

स्टेप-3 अब होमपेज खुलेगा जहाँ पर आपको विभिन्न करियर डोमेन (Career Domains) दिखाई देंगे। जैसे- स्वास्थ्य और कल्याण, पर्यटन, कृषि, विज्ञान आदि।

स्टेप-4 किसी एक डोमेन पर क्लिक करें — जैसे अगर आपने **"स्वास्थ्य और कल्याण"** चुना है तो उस डोमेन से जुड़े कई करियर विकल्प (Job Cards) खुलेंगे।

स्टेप-5 हर एक करियर विकल्प को अधिक जानें **'अन्वेषण करें और पढ़े'** पर क्लिक करने पर उसका पूरा विवरण मिलेगा — क्या काम होता है, क्या पढ़ाई करनी होगी, कौन से कॉलेज हैं, फीस क्या होगी, वेतन आदि।

जोड़ो -अपने साथी के साथ चर्चा करें कि आपके चुने हुए करियर के लिए आवश्यक कौशल एवं योग्यताओं में से कौन-से आपके पास हैं तथा किन कौशलों को विकसित करने की आवश्यकता है।

गतिविधि का नाम - मेरा करियर विकल्प (कक्षा 12)

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को अपने करियर विकल्प की समीक्षा करने तथा उसके लिए आवश्यक कौशल, योग्यताओं, शैक्षिक मार्ग एवं अनुभवों की पहचान करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश-

- विद्यार्थियों से अपने चुने हुए करियर विकल्प की समीक्षा करवाएँ। (10 मिनट)
- कक्षा में 2 छात्र एवं 2 छात्राओं को अपने करियर विकल्प पर अपने विचार साझा करने के लिए प्रेरित करें। यदि कक्षा में कोई दिव्यांग विद्यार्थी हो, तो उन्हें भी अपने विचार साझा करने का अवसर दें। (20 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने करियर विकल्प का विश्लेषण करने तथा उसे आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करने में सहायता करेगी।

सोचो - अपने करियर विकल्प के लिए करियर की खोज अथवा करियर गाइडेंस पोर्टल की सहायता से अपने अगले कदम की जानकारी एकत्रित करें तथा अपनी वर्कशीट पर्ण करें।

क्या योग्यताए आवश्यक हैं? *इनको अपनाने की अवधि और लागत के बारे में सोचें।*	किस प्रकार के कार्य अनुभव और कौशल की आवश्यकता है? *इनको अपनाने की अवधि और लागत के बारे में सोचें।*
इस करियर तक पहुँचने को लेकर आप कितने आश्वस्त हैं? आपको अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में यह क्या मदद कर सकता है?	☹ 😐 ☺

जोड़ो- अपने साथी के साथ चर्चा करें कि क्या आपका चुना हुआ करियर आपकी रुचियों, योग्यताओं, क्षमताओं एवं वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप है। यदि आवश्यक हो, तो उसे और बेहतर बनाने के लिए आप कौन-कौन से कदम उठा सकते हैं।

12 सितम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - सुरक्षित एवं सम्मानजनक व्यवहार (POCSO एवं साइबर सुरक्षा)

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक एवं ऑनलाइन सुरक्षा के प्रति जागरूक बनाना।
- POCSO अधिनियम, साइबर अपराध एवं कानूनी सहायता की जानकारी देना।
- सुरक्षित व्यवहार एवं सहायता प्राप्त करने की प्रक्रिया समझाना।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- चर्चा संवेदनशील एवं सम्मानजनक वातावरण में कराएँ।
- केवल आयु-उपयुक्त एवं तथ्यात्मक जानकारी दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि किसी भी प्रकार के शोषण की सूचना विश्वसनीय वयस्क, शिक्षक, अभिभावक या पुलिस को देना आवश्यक है।
- गतिविधि प्रारंभ करने से पहले Cyber Grooming, Sexting, POCSO अधिनियम तथा उपलब्ध सहायता सेवाओं (1098, 112 आदि) का संक्षिप्त एवं सरल परिचय दें, ताकि विद्यार्थी समूह चर्चा में सार्थक रूप से भाग ले सकें।

गतिविधि के चरण-

- चरण 1: शिक्षक सुरक्षित एवं असुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार, Cyber Grooming, Sexting, POCSO अधिनियम तथा सहायता सेवाओं का सरल परिचय दें।
- चरण 2: विद्यार्थियों को 4–5 समूहों में बाँटें। प्रत्येक समूह को एक विषय दें -
  1 Cyber Grooming से कैसे बचें ?
  2 Sexting एवं Online Blackmail से बचने के सुरक्षित उपाय।
  3 सोशल मीडिया पर कौन-सी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए ?
  4 यदि किसी बच्चे के साथ ऑनलाइन या ऑफलाइन शोषण हो जाए तो सहायता कहाँ और कैसे प्राप्त करें ?
- चरण 3: प्रत्येक समूह अपने निष्कर्ष पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करे। शिक्षक आवश्यक तथ्यों को स्पष्ट करें।
- चरण 4: शिक्षक मुख्य संदेशों को दोहराएँ-
  1 निजी फोटो या वीडियो साझा न करें।
  2 किसी के दबाव, लालच या धमकी में आकर ऐसी सामग्री न भेजें।

ऐसी स्थिति में संबंधित व्यक्ति को ब्लॉक करें तथा किसी विश्वसनीय वयस्क, शिक्षक, अभिभावक या पुलिस से सहायता लें।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी ऑनलाइन एवं ऑफलाइन सुरक्षा के उपायों को समझ सकेंगे।
- Cyber Grooming, Sexting, Online Blackmail एवं POCSO अधिनियम की मूलभूत जानकारी प्राप्त करेंगे।
- सहायता सेवाओं एवं कानूनी सहायता प्राप्त करने की प्रक्रिया की जानकारी हासिल करेंगे।
- सुरक्षित एवं जिम्मेदार डिजिटल नागरिक के रूप में व्यवहार करने की समझ विकसित करेंगे।

गतिविधि का नाम – **आमंत्रित अतिथि (ग्राम विकास अधिकारी/पटवारी/प्रशासनिक अधिकारी से संवाद)**

आमंत्रित अतिथि -

ग्राम विकास अधिकारी (VDO), पटवारी, तहसीलदार, नायब तहसीलदार, विकास अधिकारी, आरएएस अधिकारी अथवा अन्य प्रशासनिक अधिकारी।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को प्रशासनिक एवं राजस्व सेवाओं, उनसे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक मार्गों तथा रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशानिर्देश
- किसी स्थानीय ग्राम विकास अधिकारी, पटवारी अथवा प्रशासनिक अधिकारी को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को प्रशासनिक सेवाओं एवं करियर से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम स्थल एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र

प्रत्येक अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु

- आपने यह क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा एवं प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- आपकी दैनिक कार्य-ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने कौन-कौन-सी चुनौतियाँ आईं ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में रोजगार एवं करियर के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र-

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने यह करियर क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी पड़ती है ?
- आपके कार्यक्षेत्र की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी प्रशासनिक एवं राजस्व सेवाओं के विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी इन सेवाओं के लिए आवश्यक शैक्षिक योग्यताओं, कौशलों एवं चयन प्रक्रिया की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में लोक सेवा, उत्तरदायित्व एवं नेतृत्व के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।
- विद्यार्थी प्रशासनिक सेवाओं में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - करियर की खोज - 1 (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को करियर की विविधता से परिचित कराना तथा 'करियर की खोज' पुस्तक के माध्यम से विभिन्न करियर विकल्पों का अन्वेषण करने हेतु प्रेरित करना।

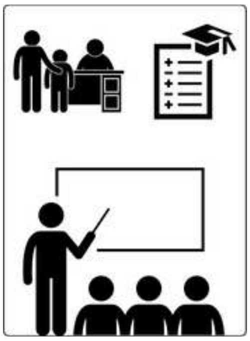
शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों के साथ वर्कशीट के 'सोचो' भाग पर चर्चा करें।
- विद्यार्थियों से 'करो' भाग पूर्ण करवाएँ तथा 'करियर की खोज' पुस्तक की सहायता से वर्कशीट भरवाएँ। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को पुस्तक में दिए गए विभिन्न करियर विकल्पों को पढ़ने एवं उन पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों की जानकारी प्राप्त करने तथा करियर की विविधता को समझने में सहायता करेगी।

सोचो - दैनिक जीवन में उपयोग होने वाली किसी एक चीज को चुनें जैसे- एक किताब, दूध का गिलास, एक मोबाइल फोन, एक टी-शर्ट, एक चिप्स का पैकेट, एक स्कूल की बेंच आदि। अब सोचें की उस वस्तु को बनाने और उसे लोगों तक पहुँचाने में किन-किन लोगों और नौकरियों की भूमिका होती है। उनकी एक सूची बनाएँ।

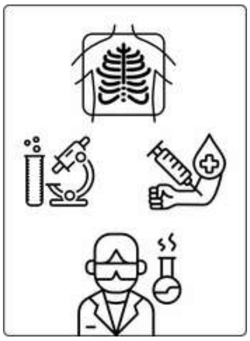
करो - नीचे दिया गया करियर की खोज पुस्तक का QR कोड स्कैन करें और करियर के बारे मे जानकारी ले। साथ ही नीचे दिए गए उद्योगों में से जिन को आप जानते है उनके नाम लिखें। नीचे एक उदाहरण भी दिया गया है -

करियर की खोज



1. शिक्षक
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

शिक्षा



1. मेडिकल लैब टेक्निशियन
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

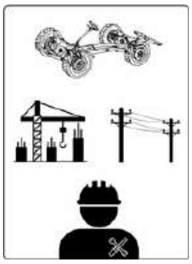
स्वास्थ्य सेवा

1. सीमा सुरक्षा बल
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

सुरक्षा (डिफेन्स)

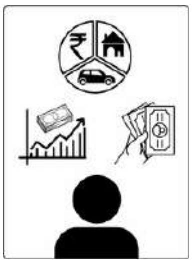
1. क्रिकेट कोच
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

खेल, फिटनेस



1. इलेक्ट्रिकल
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

इंजीनियरिंग



1. वित्तीय सलाहकार
2.____________________________
3.____________________________
4.____________________________
5.____________________________

वित्त (फाइनैन्स)

जोड़ों - एक समूह में या सहपाठी के साथ इस 'करियर की खोज पुस्तक' को एक्सप्लोर करें साथ ही अपने साथी के साथ चर्चा करें कि इस पुस्तक में आपको कौन-सा करियर सबसे अधिक रोचक लगा और क्यों।

गतिविधि का नाम- 10 वीं के बाद के मार्ग - शैक्षणिक (कक्षा 10)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को कक्षा 10 के पश्चात उपलब्ध विभिन्न शैक्षणिक मार्गों तथा उनसे जुड़े करियर अवसरों की जानकारी प्रदान करना एवं उपयुक्त शैक्षणिक मार्ग के चयन हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों को वीडियो दिखाएँ, जिसमें कक्षा 10 के बाद उपलब्ध शैक्षणिक विकल्पों (कक्षा 11–12, डिप्लोमा, विभिन्न संकाय - विज्ञान, वाणिज्य, मानविकी आदि), उनमें पढ़ाए जाने वाले प्रमुख विषयों तथा उनसे जुड़े करियर विकल्पों की जानकारी दी गई हो। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को समूहों अथवा जोड़ों में चर्चा करने के लिए प्रेरित करें कि उनके द्वारा चुने हुए करियर के लिए कौन-सा शैक्षणिक मार्ग उपयुक्त होगा। (10 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को कक्षा 10 के बाद उपलब्ध शैक्षणिक विकल्पों को समझने तथा अपने करियर के अनुरूप उपयुक्त शैक्षणिक मार्ग का चयन करने में सहायता करेगी।

सोचो - ऐसे कौन-कौन से करियर हैं, जिनके लिए उच्च शिक्षा आवश्यक होती है ? क्या ऐसे भी करियर हैं, जिनकी तैयारी कक्षा 10 के बाद ही प्रारंभ की जा सकती है ?

करो - नीचे दिए गए कक्षा 10 के बाद उपलब्ध शैक्षणिक विकल्पों का अध्ययन करें तथा अपने रुचिकर करियर के लिए उपयुक्त शैक्षणिक मार्ग की पहचान करें।

कक्षा 10वीं के बाद के विकल्प

कक्षा 10 के बाद विभिन्न करियर उपयुक्त विकल्प उपलब्ध हैं। प्रत्येक मार्ग एक दूसरे से अलग होता है। एक बार जब हमें अपने चुने हुए करियर से संबंधित विभिन्न रास्तों और योग्यताओं के बारे में जानकारी हो जाती है, जिससे हम अपने लिए सबसे उपयुक्त शिक्षा मार्ग चुन सकते हैं।

	कक्षा 11वीं और कक्षा 12वीं	अप्रेंटिसशिप	डिप्लोमा	व्यावसायिक प्रशिक्षण/ सर्टिफिकेट (वोकेशनल कोर्स)
अर्थ क्या है	(पढ़ना) साहित्य, कला, विज्ञान, वाणिज्य, कंप्यूटर, सामाजिक विज्ञान, व्यावसायिक (एमसीवीसी)	(पढ़ना + काम करना) Earning Basic Stipend मूलभूत वेतन कमाना	(प्रायोगिक प्रशिक्षण) पूरा होने के बाद काम	सैद्धांतिक+ प्रायोगिक कुशल व्यवसाय
समयावधि	2 साल	1 से 3 साल	1 से 3 साल	6 महीने – 3 साल
पात्रता	कक्षा 10 उत्तीर्ण	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है 8वीं-12वीं कक्षा कम से कम 14 साल की आयु	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है कम से कम 8 वी कक्षा	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है कम से कम 8 वी कक्षा
कोर्स फीस	₹2000 - ₹20,000 के बीच	कोई कोर्स फी नहीं - केवल आवेदन / रहने का मूल्य	₹8,000 - ₹20,000 के बीच	₹10,000 से नीचे , ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है
करियर विकल्प	सभी उद्योगों और करियर के लिए उपलब्ध है	हॉस्पिटैलिटी , मैन्युफैक्चरिंग, इंजीनियरिंग , ब्यूटी और वेलनेस जैसे 20 से अधिक उद्योग https://www.apprenticeshipindia.gov.in/apprenticeship/opportunity	20 से अधिक उद्योग https://www.aicte-india.org/ https://nsdca.ind.in/	बहुत कम करियर
योग्यता एवं अवसर	हायर सेकेंडरी सर्टिफिकेट (HSC) से सम्मानित ग्रेजुएशन/काम पर जा सकते हैं	नेशनल अप्रेंटिसशिप सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं	डिप्लोमा कंपलिशन सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं	व्यवसाय के लिए विशिष्ट वोकेशनल सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं

कक्षा 11 - 12 मैं कैसे और क्या पढ़ूंगा/पढ़ूंगी ?

करियर जिनमे मैं आगे बढ़ सकता/ सकती हूँ :

मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार, पायलट, न्यूट्रिशनिस्ट, सरकारी सेवा पेशेवर, बैंकर, कोच, एनिमेटर, वकील

और भी बहुत कुछ...

इस कोर्स में हम क्या और कैसे सीखेंगे

- 1 स्ट्रीम के अंतर्गत 5-6 विषय सीखें
- कक्षा में थ्योरी (सिद्धांत) सीखें
- कॉलेज में पढ़े
- HSC प्रमाणपत्र प्राप्त करें

आप खुला विद्यालय के माध्यम से कक्षा 12 वीं भी पूरी कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए...

- www.cg.rajasthan.gov.in
- https://rsos.rajasthan-gov.net/
- https://nios.ac.in/

लाभ

- सभी और अनेक करियर विकल्प
- सभी उच्च अध्ययन विकल्पों की ओर ले जाता है
- विकास की अधिक संभावना

नुकसान

- आर्ट्स या कॉमर्स से स्ट्रीम परिवर्तन मुश्किल है

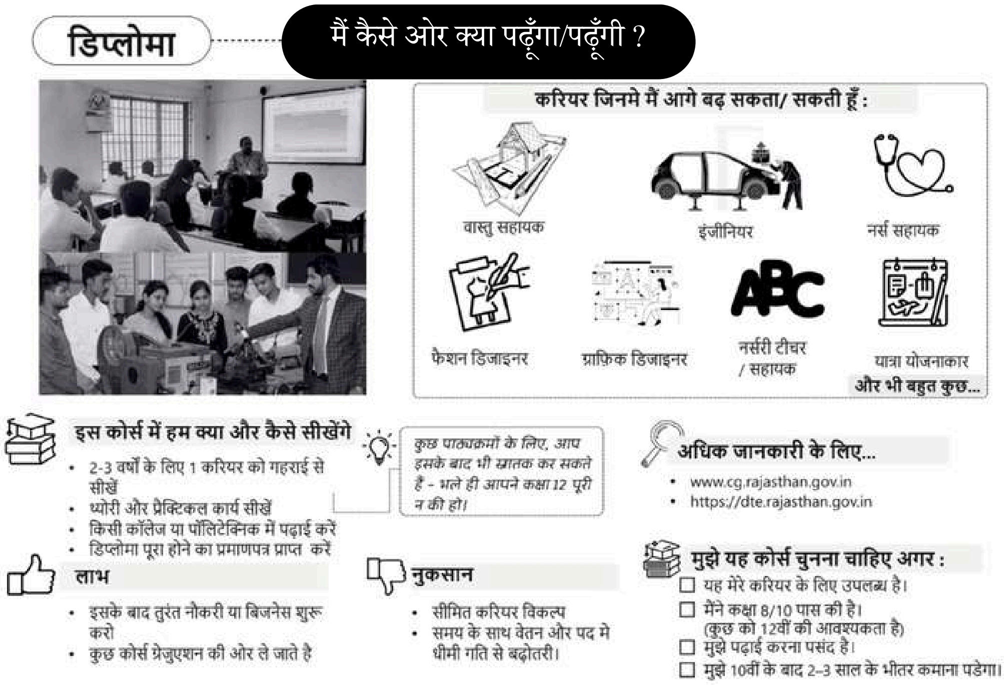
मुझे यह कोर्स चुनना चाहिए अगर :

- ☐ यह मेरे करियर के लिए उपलब्ध है।
- ☐ मैंने 10 वीं कक्षा पास कर ली है ।
- ☐ मुझे विभिन्न विषयों का अध्ययन करना पसंद है।

कक्षा 11 - 12 स्ट्रीम और करियर्स

प्रत्येक स्ट्रीम में विभिन्न विषय होते है जो विभिन्न करियर्स के लिए चुने जाते है। कुछ करियर्स के लिए विशिष्ट स्ट्रीम चुनना अनिवार्य होता है जैसे डॉक्टर बनने के लिए विज्ञान लेना अनिवार्य है। पर कुछ करियर्स ऐसे होते है जो एक से अधिक स्ट्रीम से आगे किए जा सकते है जैसे उद्यमिता के लिए वाणिज्य या विज्ञान भी लिया जा सकता है। अपने करियर के लिए कोनसी स्ट्रीम और विषय का चयन करें इसकी जानकारी करियर कार्ड्स से लें।

कला(आर्ट्स)	इतिहास, भाषाएँ, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, मनोविज्ञान आदि का अध्ययन करें। कुछ करियर्स जिनमे आप आगे बढ़ सकते है:			
	कंटेंट डेवलपर	वित्तीय विश्लेषक	पाठ्यक्रम निर्माणकर्ता	सिविल सेवा अधिकारी
वाणिज्य	व्यवसाय, अर्थशास्त्र, लेखाशास्त्र आदि का अध्ययन करें। कुछ करियर्स जिनमे आप आगे बढ़ सकते है:			
	अकाउंटेंट	माइक्रोफाइनांस कार्यकारी	उद्यमी	वित्तीय योजनाकार
विज्ञान	भौतिकी, रसायन विज्ञान, गणित, जीव विज्ञान आदि का अध्ययन करें। परीक्षा में 60% अंक चाहिए। कुछ करियर्स जिनमे आप आगे बढ़ सकते है:			
	वायु सेना अधिकारी	कृषि इंजीनियर	फ़िज़ियोथेरेपिस्ट	साइबर सिक्योरिटी स्पेशलिस्ट



जोड़ों - जो करियर आपने चुना है, उसके लिए शैक्षणिक मार्ग क्या है? क्या आपको पता है कि वहाँ तक पहुँचने में किस प्रकार की चुनौतियाँ आ सकती है।

गतिविधि का नाम - करियर अनुभव करने के तरीके (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को करियर अनुभव प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों की जानकारी प्रदान करना तथा उन्हें अपने रुचिकर करियर से संबंधित व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु गतिविधि के दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को जॉब शैडोइंग (Job Shadowing), स्वयंसेवी कार्य (Volunteering) एवं प्रोजेक्ट-आधारित अधिगम (Project-based Learning) जैसे करियर अनुभव प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों के बारे में समझाएँ। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि ये अनुभव करियर चयन एवं करियर विकास में किस प्रकार सहायक होते हैं। (20 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को व्यावहारिक करियर अनुभव के महत्व को समझने तथा उपयुक्त अनुभव प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों की पहचान करने में सहायता करेगी।

सोचो -

यदि आपको अपने चुने हुए करियर से जुड़े किसी कार्य का वास्तविक अनुभव प्राप्त करने का अवसर मिले, तो आप क्या सीखना चाहेंगे और उससे आपको क्या लाभ होगा ?

करो -

नीचे दिए गए करियर अनुभव प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों का अध्ययन करें तथा चर्चा करें कि इनमें से कौन-सा तरीका आपके चुने हुए करियर के लिए सबसे अधिक उपयोगी होगा और क्यों।

	काम	प्रशिक्षण	स्वयं सेवा	जॉब शैडोइंग	गृह परियोजनाएँ
अर्थ	पैसा कमाने के लिए नियमित रूप से काम करना।	अनुभव प्राप्त करने के लिए अध्ययन के साथ /तुरंत बाद कुछ समय तक कार्य करना।	बिना वेतन के समाज की सेवा के लिए काम करना।	किसी पेशेवर का काम वास्तव में कैसा है यह देखने के लिए कुछ समय के लिए उनका अनुसरण करना।	कौशल सीखने के लिए करियर से संबंधित कार्यों पर घर पर काम करना।
कौशल निर्माण की संभावनाएँ	★★★	★★⯪	★★☆	★☆☆	★⯪☆
समय प्रतिबद्धता	🕒🕒🕒	🕒🕒○	🕒○○	🕒○○	🕒○○
कमाई की संभावना	💰💰💰	💰 या 💰	💰	💰	💰 कमाई के लिए कोई व्यापार शुरू कर सकते हैं

जोड़ों - अपने साथी के साथ चर्चा करें कि अपने चुने हुए करियर से संबंधित व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिए आप अभी से कौन-कौन से कदम उठा सकते हैं।

26 सितंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - आओ चुनें अपनी सरकार (बाल संसद चुनाव)

गतिविधि के उद्देश्य -

विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक चुनाव प्रक्रिया, मतदान के महत्व तथा उत्तरदायी नागरिक के दायित्वों से परिचित कराना।

सहायक सामग्री - मतदान पेटी, नामांकन पत्र, स्टाम्प पैड, चुनाव चिह्न, मतपत्र, मार्कर, पेन तथा अन्य आवश्यक सामग्री।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- मतदान से एक दिन पूर्व विद्यार्थियों को चुनाव प्रक्रिया, नामांकन, मतदान एवं मतगणना की जानकारी दें।
- मतदान कक्ष, मतदान पेटी तथा आवश्यक प्रपत्र पहले से तैयार रखें।
- शिक्षक चुनाव प्रभारी, मतदान दल एवं मतगणना दल की भूमिकाएँ निर्धारित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक प्रक्रिया का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने में सहायता करेगी।

गतिविधि के चरण -

- प्रार्थना सभा में बाल संसद चुनाव की घोषणा की जाएगी।
- इच्छुक विद्यार्थी निर्धारित प्रारूप में अपना नामांकन पत्र प्रस्तुत करेंगे।
- चुनाव प्रभारी द्वारा नामांकन पत्रों की जाँच कर अंतिम प्रत्याशियों की सूची घोषित की जाएगी।
- प्रत्याशी अपने विचार एवं चुनावी घोषणा-पत्र विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करेंगे।
- निर्धारित समय पर गोपनीय मतदान कराया जाएगा।
- मतदान के बाद मतगणना की जाएगी तथा परिणाम घोषित किए जाएँगे।
- निर्वाचित प्रतिनिधियों को उनके दायित्वों से अवगत कराया जाएगा।

नोट-शिक्षक चुनाव प्रक्रिया के सफल संचालन हेतु स्काउट गाइड, एनसीसी एवं एनएसएस के विद्यार्थियों की सहायता लें।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी लोकतांत्रिक चुनाव प्रक्रिया को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी मतदान, नामांकन एवं मतगणना की प्रक्रिया का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में नेतृत्व, उत्तरदायित्व, सहयोग एवं निर्णय लेने के कौशल विकसित होंगे।
- विद्यार्थियों में लोकतांत्रिक मूल्यों एवं सक्रिय नागरिकता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधि का नाम – आमंत्रित अतिथि (सामाजिक कार्यकर्ता/NGO प्रतिनिधि से संवाद)

आमंत्रित अतिथि-

सामाजिक कार्यकर्ता, स्वयंसेवी संस्था (NGO) प्रतिनिधि, महिला सशक्तिकरण कार्यकर्ता, बाल अधिकार कार्यकर्ता, पर्यावरण कार्यकर्ता आदि।

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को सामाजिक विकास के क्षेत्र, उससे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक मार्गों तथा समाज सेवा एवं रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि कजे चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय सामाजिक कार्यकर्ता अथवा गैर-सरकारी संगठन (NGO) के प्रतिनिधि को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को सामाजिक कार्य एवं करियर से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम स्थल एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट - शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

अतिथि स्वागत

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य संवाद सत्र

- आपने सामाजिक कार्य के क्षेत्र को क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा एवं प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- आपके दैनिक कार्य-ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने कौन-कौन-सी चुनौतियाँ आईं ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र -

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने यह क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी पड़ती है ?
- आपके कार्य की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन-

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी सामाजिक कार्य एवं गैर-सरकारी संगठनों (NGO) की भूमिका को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी सामाजिक विकास के क्षेत्र में उपलब्ध करियर एवं रोजगार के अवसरों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में सामाजिक उत्तरदायित्व, संवेदनशीलता एवं सेवा-भाव का विकास होगा।
- विद्यार्थी सामाजिक क्षेत्र में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - करियर की खोज - 2 (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को करियर की विविधता से परिचित कराना तथा उपलब्ध विभिन्न करियर अवसरों का अन्वेषण करने हेतु प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश-

- विद्यार्थियों के साथ वर्कशीट के 'सोचो' भाग पर चर्चा करें।
- विद्यार्थियों से 'करो' भाग पूर्ण करवाएँ तथा करियर कार्ड की सहायता से वर्कशीट भरवाएँ। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को 3–4 के समूहों में विभाजित कर करियर प्रोजेक्ट पूर्ण करवाएँ। (15 मिनट)
- आवश्यकतानुसार करियर प्रोजेक्ट विद्यार्थियों को गृहकार्य के रूप में भी दिया जा सकता है।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को विभिन्न करियर अवसरों की जानकारी प्राप्त करने तथा करियर की विविधता को समझने में सहायता करेगी।

सोचो -

प्रत्येक करियर के लिए बड़े शहरों में जाने की आवश्यकता नहीं होती। कुछ करियर ऐसे होते हैं जो स्थानीय स्तर पर भी किए जा सकते है और कुछ ऐसे भी होते हैं जिन्हे आप कहीं से भी (जैसे ऑनलाइन माध्यमों) से कर सकते हैं।

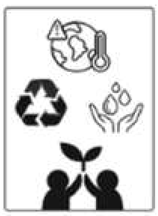
करो -

नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन कर करियर की खोज पुस्तक को खोलें और राजस्थान में मौजूद स्थानीय उद्योगों के बारे में पढ़ें साथ ही नीचे दिए गए उद्योगों की सूची में से जिनके बारे में आप जानते हैं, उनके नाम लिखें। फिर उन पर अपनी कक्षा में चर्चा करें।

आतिथ्य और पर्यटन में करियर

1. बावर्ची(शेफ)
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

पर्यावरण, कृषि में करियर



1. बागवान/किसान
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

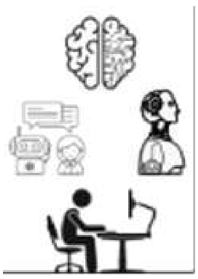
सभी उद्योग में समान करियर

1. **लेखाकार (अकाउंटेंट)**
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

आईटी में करियर

1. **डाटा एनालिस्ट**
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

मीडिया और मनोरंजन में करियर



1. **पत्रकार**
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

कला, डिजाइन, वास्तुकला(आर्किटेक्ट)

1. **ग्राफिक डिजाइनर**
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

जोड़ो - क्या आपने करियर प्रोजेक्टस किए? पेज नंबर 61 पर जाएँ इन प्रोजेक्टस को एक समूह में या अपने सहपाठी के साथ पूरा करें।

गतिविधि का नाम - व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10)

नोट :यह गतिविधि शिक्षक अपने विद्यार्थियों के साथ व्यक्तिगत रूप से संचालित करें। प्रत्येक विद्यार्थी के लिए लगभग 10 मिनट का समय निर्धारित करें।

व्यक्तिगत परामर्श सत्र (10 min per student)

गतिविधि का उद्देश्य-

विद्यार्थियों को उनकी रुचि, योग्यता और पारिवारिक/आर्थिक वास्तविकताओं के आधार पर अपने भविष्य के करियर विकल्पों पर विचार करने तथा सूचित निर्णय लेने मे सहायता प्रदान करना।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- बातचीत के दौरान स्थानीय उदाहरणों का प्रयोग करें (जैसे - आपके गाँव के रमेश जी ने आईटीआई की थी, अब बिजली मिस्त्री के रूप में काम करते हैं।)
- विद्यार्थियों को खुलकर बोलने का अवसर दें, किसी भी विकल्प को सीधे नकारें नहीं।
- अंत में सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी के पास कम से कम एक करियर विकल्प और उससे जुड़ी बुनियादी जानकारी हो।
- विद्यार्थी की रुचि, क्षमता एवं पारिवारिक परिस्थिति को समझकर चर्चा करें।
- किसी भी करियर को बिना कारण स्वीकार या अस्वीकार न करें।
- यदि विद्यार्थी का लक्ष्य उसकी वर्तमान तैयारी से मेल नहीं खाता, तो उसे आवश्यक तैयारी एवं वैकल्पिक मार्ग समझाएँ।
- प्रत्येक विकल्प के लाभ, चुनौतियाँ एवं आवश्यक योग्यताओं पर चर्चा करें।
- विद्यार्थी के साथ मिलकर एक यथार्थवादी Career Action Plan तैयार करें।

सामग्री-

- फोन - जॉब कार्ड पोर्टल के लिए
- इस योजना का एक प्रिंट

आरंभ (2 मिनट)

विद्यार्थी का आत्मीय स्वागत करें और उन्हें सहज महसूस कराएँ। उन्हें बताएँ कि आज हम मिलकर आपके करियर विकल्पों पर थोड़ी बात करेंगे ताकि आपको आगे की दिशा समझने में मदद मिले।
उनसे बात करें कि वे अपने भविष्य को लेकर क्या सोचते हैं।

उदाहरण शुरुआती प्रश्न -

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हो ?
- अपने भविष्य के बारें मे आप क्या सोचते हैं ?
- अपनी करियर यात्रा या किसी और व्यक्ति की प्रभावशाली करियर यात्रा के बारे में बात करते हुए शुरुआत करें या इस पुस्तक की कोई गतिविधि जो विद्यार्थी ने बहुत अच्छे से की हो तो वहीं से बातचीत शुरू करें।

करियर विकल्प की समीक्षा (4 मिनट)

- विद्यार्थी से पूछें कि वे किन-किन करियरों के बारे में सोच रहे हैं और क्यों।
- उस करियर के बारे में आपको कितनी जानकारी है? - उदाहरण अगर कोई पुलिस अधिकारी बनना चाहता है, तो क्या उसे पता है कि इसके लिए कौन-सी पढ़ाई या परीक्षा देनी होती है ?

समझाएँ कि ऐसा करियर चुनना आवश्यक है जो उन्हें पसंद भी हो और जिसमें वे अच्छे भी हों और परिस्थितियों के अनुरूप भी हो।

विद्यार्थी की पसंद और विकल्प पर चर्चा

मेरे करियर की समीक्षा/जाँच

मैं ___________ बनना चाहता हूँ / चाहती हूँ

इस करियर के व्यक्ति को:

क्या पसंद है?

- ☐ हाथों से काम करना
- ☐ समस्या समाधान करना
- ☐ सृजन करना
- ☐ सहायता करना
- ☐ नेतृत्व करना
- ☐ योजना बनाना

मुझे यह कितने पसंद है?

☹	😐	☺

वे किसमे अच्छे है?

- ☐ आकार और स्थान
- ☐ संख्याए
- ☐ यंत्र
- ☐ स्वरुप और संबध
- ☐ शब्द
- ☐ रचना और नए विचार

मैं इनमे कितना अच्छा हूँ/अच्छी हूँ?

☹	😐	☺

अधिक विकल्प ढूंढ़ना

करियर जो मुझे पसंद हो सकते है: →

करियर जो **मुझे पसंद आ सकते हैं और जिनमें मैं अच्छा** हो सकता/सकती हूँ:

← करियर जिनमे मैं अच्छा कर सकता/सकती हूँ:

गतिविधि 2 - मेरा करियर विकल्प

अपने करियर विकल्प की समीक्षा करें और इसके लिए आवश्यक कौशल, योग्यताएँ और अनुभव की सूची बनाएँ।

सोचो - अपने करियर विकल्प के लिए :

क्या योग्यताए आवश्यक हैं?
इनको अपनाने की अवधि और लागत के बारे में सोचें।

किस प्रकार के कार्य अनुभव और कौशल की आवश्यकता है?
इनको अपनाने की अवधि और लागत के बारे में सोचें।

इस करियर तक पहुँचने को लेकर आप कितने आश्वस्त हैं?
आपको अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में यह क्या मदद कर सकता है?

☹	😐	☺

करियर कार्ड की सहायता से अपने अगले कदम की जानकारी एकत्रित करें - पोर्टल लिंक - https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/

शिक्षक विद्यार्थी से ऊपर दिए गए लिंक को खुलवाएँ और उनसे निम्न प्रश्न पूछें-

- आपको क्या पसंद है ?
- आप किस चीज़ में अच्छे हैं ?
- आपने कौन-से करियर चुने हैं ?

अगर उन्होंने पहले से यह नहीं लिखा हो तो विद्यार्थी अपने उत्तर लिखेंगे।

करियर से जुड़ी संभावनाएँ जोड़ना (3 मिनट)

शिक्षक विद्यार्थी को उसकी रुचि और योग्यता के आधार पर संभावित करियर विकल्पों पर सोचने में सहायता करें।

सोचो और जोड़ो-

विद्यार्थी से पूछें की क्या उन्होंने अपने द्वारा चुने गये करियर से संबधित जानकारी के लिए करियर कार्ड्स को देखा है अगर नहीं तो शिक्षक इसमें स्वयं करियर कार्ड्स को खोज कर विद्यार्थी की मदद करे।

उनसे यह भी पूछे

- आपको कौन-से विषय पढ़ना अच्छा लगता है ?
- उसमें आपके प्राप्तांक क्या हैं ? यह इसलिए जरूरी है ताकि आप उन्हें बात सकें की उनके द्वारा चयनित करियर और उनकी वास्तविक स्थिति में क्या अंतर है तथा उन्हें और कितनी मेहनत करने की जरूरत है।
- परिवार की आर्थिक स्थिति कैसी है ? क्या पढ़ाई के लिए बाहर जाने की अनुमति देती है ?
- अगर विद्यार्थी का करियर विकल्प और वास्तविकता मेल खाती हो तो विस्तार से बात करें जैसे उनके काम का तरीका, जीवनशैली और उसमे आगे बढ़ने के अवसर आदि बताएँ।
- कक्षा 10 के बाद आगे पढ़ाई, विषय चयन और करियर के कई विकल्प होते हैं। क्या आपको यह जानकारी है कि 10वीं के बाद कौन-कौन से कोर्स किए जा सकते हैं, विषय का चयन कैसे करते है या आपको इन्हें समझने और खोजने में सहायता की जरूरत है ?
- कक्षा 12 के लिए आपके करियर विकल्प मे आगे बढ़ने के लिए 12 वी के बाद कौन-से कोर्स है, क्या आपको इसकी जानकारी है या आपको इसे खोजने में सहायता की जरूरत है - विद्यार्थी से संस्थान का नाम, कोर्स का नाम, उसकी फीस आदि जानकारी पूछें तथा साझा करने के लिए कहें।
- अगर उनके करियर विकल्प उनकी वास्तविकताओं से न मिले तो समझाएँ ।
- कभी-कभी हम किसी क्षेत्र में जाना चाहते हैं, लेकिन उस तक पहुँचना कठिन हो सकता है। ऐसे में आप अपने करियर से संबंधित अन्य विकल्पों के बारे में भी सोच सकते हैं।

उदाहरण-

अगर कोई डॉक्टर बनना चाहता है लेकिन मेडिकल प्रवेश परीक्षा कठिन लगती है, तो वह पैरामेडिकल, नर्सिंग या फार्मासिस्ट जैसे कोर्स के विकल्प देख सकता है।

समापन (2 मिनट)

- विद्यार्थी का धन्यवाद करें।
- उसे अपने चुने हुए करियर विकल्प को अपनी पुस्तिका में लिखने और आगे की कार्ययोजना नोट करने के लिए प्रेरित करें।
- उसे बताएं कि भविष्य में किसी भी जानकारी या सहायता के लिए वह अपने शिक्षक से संपर्क कर सकता है।
- विद्यार्थियों को समय-समय पर अपने करियर विकल्पों की समीक्षा करते रहने के लिए प्रेरित करें।

जोड़ो -अपने सहपाठी के साथ मिलकर कुछ नए करियर विकल्पों तथा उनसे जुड़ी रुचियों और क्षमताओं का चार्ट तैयार करें।

गतिविधि का नाम - अभिभावक सत्र – (कक्षा 10) (60 min)

गतिविधि का उद्देश्य (Objectives)

करियर क्या है यह समझाना और वह बच्चो के लिए क्यों आवश्यक है यह महसूस कराना।

अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ उनके करियर विकल्पों पर बात करने के लिए प्रोत्साहित करना।

सोचो- (2 मिनट)

(शिक्षक का संवाद)

- राम-राम सा सब माता-पिता ने 🙏
- आज हम सब यहाँ आपके अपने बच्चों के भविष्य और उनके करियर पर बात करने आए हैं।
- जैसे खेती में बीज बोने के बाद- हम समय -समय पर पानी,खाद और देखभाल करते हैं - वैसे ही बच्चों का भविष्य भी हमारी समझ और सही मार्गदर्शन से खिलता है।

प्रश्न पूछे- (2 मिनट)

- करियर क्या है ?
- क्या आपने अपने बच्चे के साथ कभी इस बारे में कि उन्हें आगे क्या करना है या क्या बनना है ? कोई बात की है?

  (उत्तर आएंगे – सरकारी नौकरी, अच्छी पढ़ाई, घर बसाना, इज्जत से जीना…)

फिर शिक्षक समझाएँ-

- करियर का मतलब सिर्फ नौकरी नहीं है -
- यह वह काम है जिसे व्यक्ति अपनी रुचि और मेहनत से लंबे समय तक करता है।
- हर बच्चा अलग है इसलिए उसका रास्ता भी अलग होगा-
- जैसे कोई खेती को विज्ञान से जोड़कर 'कृषि सलाहकार' बन सकता है, कोई गाय-भैंस पालकर 'डेयरी उद्यमी' बन सकता है, कोई बिजली का काम सीखकर 'टेक्नीशियन' बन सकता है।

करो- 10 मिनट

गतिविधि- एक सफल व्यक्ति की कहानी (5 मिनट)

उदयपुर जिले का गोविंद अपने पिता के साथ खेत में काम करता था।

उसे मशीनों से बहुत लगाव था। गाँव में जब ट्रैक्टर खराब होता था, तो वह खोल-खोलकर देखता था कि वह कैसे ठीक होता है।

बाद में उसने आईटीआई में दाखिला लिया और आज वह अपने गाँव का ट्रैक्टर मैकेनिक है।

अब गाँव के लोग शहर नहीं जाते, गोविंद वहीं उनके ट्रैक्टर ठीक कर देता है - और अच्छा पैसा भी कमाता है।

प्रश्न पूछें-

- गोविंद सफल कैसे हुआ - उसकी मेहनत या परिवार का साथ ?
- अगर गोविंद के माता-पिता उसे 'नहीं , तू बस खेती कर' कहते तो क्या होता ?
- क्या आपने अपने बच्चे में कभी कोई खास रूचि देखी है ?

बात निकालें-

जब माता-पिता बच्चे की रुचि समझते हैं और हौसला देते हैं -तो बच्चा किसी भी क्षेत्र में सफल हो सकता है खेती में भी, विज्ञान में भी और कला में भी।

चर्चा– 5 मिनट

शिक्षक बताएँ-

इस साल स्कूल में बच्चों के लिए करियर मार्गदर्शन कक्षाएँ शुरू हुई हैं।

इन कक्षाओं में बच्चे अपनी रुचि पहचानेंगे, अलग-अलग कामों के बारे में जानेंगे - और सीखेंगे कि आगे की पढ़ाई से कौन-सा रास्ता चुनना है।

कक्षा अनुसार कार्यक्रम-

- कक्षा 9 : अपनी रुचि व योग्यता के आधार पर 3 करियर चुनेंगे।
- कक्षा 10: आगे की पढ़ाई की दिशा तय करेंगे।
- कक्षा 11: किसी एक करियर को असल में समझने का अनुभव लेंगे।
- कक्षा 12: अगले 3 साल की करियर योजना बनाएँगे।

माता-पिता की भूमिका (10 मिनट)

अब देखते हैं कि आपकी क्या भूमिका है ? इसके लिए दिया गया QR कोड स्कैन कर एक वीडियो दिखाएं।

शिक्षक प्रश्न पूछें-

आप अपने बच्चे की करियर यात्रा में क्या मदद कर सकते हैं ?

संभावित उत्तरों को जोड़ें और कहें-

बच्चों को सिर्फ पढ़ाई ही नहीं बल्कि आपके सहयोग और विश्वास की भी ज़रूरत होती है।

माता-पिता क्या कर सकते हैं?

- बच्चे से हर हफ्ते बात करें – "आज क्या नया सीखा ?"
- उसके सपनों को सुनें – "तुम क्या बनना चाहते हो ?"
- अगर खर्च की चिंता है, तो शिक्षक से सरकारी योजना के बारे में पूछें।
- उसके आत्मविश्वास की तारीफ करें।
- स्कूल की करियर कक्षा के बारे में उससे पूछते रहें।
- जब आप उनसे पूछते हैं - 'बेटा आज क्लास में क्या सीखा?' तो बच्चा खुलकर अपने सपने बताता है।

समापन (1 मिनट)-

- आपका बहुत धन्यवाद 🙏
- बच्चे का भविष्य - सिर्फ स्कूल का नहीं, माता-पिता और शिक्षक दोनों का संयुक्त प्रयास है।
- समापन से पहले माता- पिता से यह सहमति जरूर लें- (सभी अभिभावक साथ में वादा करेंगे)
- अभिभावक सहमति (Parents' Commitment)
- क्या आप वादा करते हैं कि आप अपने बच्चे के साथ उनके करियर संबंधी संवाद करेंगे - उनकी रुचि को समझने, अलग-अलग करियर विकल्पों के बारे में जानने और उन्हें किस समर्थन की जरूरत है, इस पर बात करेंगे ?

गतिविधि का नाम- मेरा करियर अनुभव प्रोजेक्ट (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी रुचि के अनुरूप करियर से संबंधित एक प्रोजेक्ट का चयन कर उसे योजनाबद्ध ढंग से पूरा करने तथा उससे जुड़े कौशलों और करियर की वास्तविक समझ विकसित करने के लिए प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु गतिविधि के दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को अपने चयनित करियर से संबंधित एक प्रोजेक्ट चुनने के लिए प्रेरित करें, जैसे – शोध करना, किसी कौशल का अभ्यास करना अथवा किसी अनुभवी व्यक्ति का साक्षात्कार करना। (30 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को करियर की वास्तविक समझ विकसित करने तथा उससे जुड़े आवश्यक कौशलों की पहचान करने में सहायता करेगी।

सोचो -

जिस करियर को आप अपनाना चाहते हैं, उसके बारे में आप कितना जानते हैं ? क्या आप उसके बारे में और गहराई से जानना चाहेंगे ?

करो -

करियर से संबंधित QR कोड को स्कैन कर करियर पोर्टल खोलें।

- उसमें दिए गए विभिन्न उद्योगों (Industries) का अध्ययन करें और उस उद्योग का चयन करें, जिसमें आपका पसंदीदा करियर शामिल हो।
- 'उद्योग पृष्ठ' का उपयोग करते हुए यह जानें कि उस उद्योग में कार्य का अनुभव प्राप्त करने के कौन-कौन से तरीके हैं।
- दिए गए तीन विकल्पों (शोध करना, सीखना एवं अभ्यास करना, इंटर्नशिप/विजिट) को ध्यानपूर्वक पढ़ें और निर्णय लें कि आपके चुने हुए करियर के लिए कौन-सा तरीका सबसे अधिक उपयुक्त है।

नीचे तीन तरह के प्रोजेक्ट के बारे में से एक प्रोजेक्ट चुन सकते हैं।

शोध करना	सीखना और अभ्यास करना	इंटरव्यू/विजिट

जोड़ो- क्या आपके आसपास कोई ऐसा व्यक्ति है, जो आपके जैसे ही करियर के बारे में सोच रहा है ? यदि हाँ, तो उससे चर्चा करें और अपने प्रोजेक्ट से मिली सीख साझा करें।

गतिविधि का नाम - 12वीं के बाद के रास्ते (कक्षा 12)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को 12वीं के बाद उपलब्ध उच्च शिक्षा एवं प्रशिक्षण के विभिन्न मार्गों, उनसे जुड़े करियर अवसरों तथा उपयुक्त शैक्षणिक विकल्पों की जानकारी प्रदान करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को 12वीं के बाद उपलब्ध शैक्षणिक एवं करियर विकल्पों से संबंधित नीचे दिया गया वीडियो दिखाएँ। वीडियो में विभिन्न संकायों (विज्ञान, वाणिज्य, मानविकी आदि), प्रमुख पाठ्यक्रमों तथा उनसे जुड़े करियर विकल्पों की जानकारी हो। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को समूहों अथवा जोड़ों में चर्चा करने के लिए प्रेरित करें कि उनके द्वारा चुने हुए करियर विकल्प के लिए 12वीं के बाद कौन-सा शैक्षणिक मार्ग उपयुक्त होगा। (10 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को 12वीं के बाद उपलब्ध विभिन्न शैक्षणिक एवं प्रशिक्षण मार्गों को समझने तथा अपने करियर के अनुरूप उचित विकल्प चुनने में सहायता करेगी।

कक्षा 12 के बाद करियर बनाने के कई तरीके हैं। आप अपनी पढ़ाई जारी रख सकते हैं, विशिष्ट प्रशिक्षण ले सकते हैं या कार्य अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। इन सभी को एक साथ करना भी संभव है - उदाहरण के लिए, काम करते समय पढ़ाई करें या प्रशिक्षण पाठ्यक्रम करते समय व्यवसाय शुरू करें। कुछ नीचे दिए गए हैं:

जोड़ो- दिए गए QR कोड को स्कैन करने वीडियो देखें तथा अपने साथी के साथ चर्चा करें कि 12वीं के बाद आप कौन-सा शैक्षणिक मार्ग चुनना चाहते हैं और बताइए कि वह मार्ग आपकी रुचि तथा भविष्य के करियर लक्ष्यों से किस प्रकार जुड़ा हुआ है।

विडियों QR कोड

10 अक्टूम्बर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - NO TO TOBACCO (प्रश्नोत्तरी के माध्यम से साक्षात्कार लेना)

गतिविधि के उद्देश्य -

विद्यार्थियों को तंबाकू सेवन के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना।

सहायक सामग्री - पेपर, पेंसिल, रबर आदि।

शिक्षक हेतु निर्देश -

विद्यार्थियों को तंबाकू सेवन से होने वाले दुष्प्रभाव पर एक वीडियो दिखाएँ। यदि वीडियो संभव नहीं है तो तंबाकू उत्पादों पर बनी चेतावनी को प्रदर्शित करें।

गतिविधि के चरण -

शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष तंबाकू रोधी अभियान से संबंधित जागरूकता सामग्री (बीड़ी, सिगरेट, गुटका एवं तंबाकू युक्त दंत मंजन इत्यादि के हानिकारक प्रभावों) का प्रस्तुतीकरण करेंगे तथा जानकारी देंगे।

- स्लाइड शो
- शॉर्ट मूवीज
- फ्लेक्स शीट

शिक्षक निम्नलिखित QR का उपयोग उक्त गतिविधि हेतु कर सकते हैं-

- धूम्रपान के दुष्परिणाम -
- तंबाकू युक्त उत्पादों के दुष्परिणाम -

शिक्षक विद्यार्थियों से उक्त वीडियो अथवा जागरुकता सामग्री पर चर्चा करते हुए उन्हें तंबाकू का सेवन करने वाले लोगों हेतु एक पत्र लिखने को कहेंगे जिसमें वे तंबाकू युक्त पदार्थों का सेवन न करने संबंधी अनुरोध करेंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी तंबाकू सेवन के दुष्परिणामों से परिचित हो सकेंगे।
- विद्यार्थियों में तंबाकू रोधी अभियान के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सकेगा।

गतिविधि का नाम – तनाव पर डालें फ्लैशलाइट

गतिविधि के उद्देश्य -

- विद्यार्थियों में तनाव के लक्षणों को पहचानने की समझ विकसित करना।
- विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन के तरीके समझाना।

सहायक सामग्री -

रंगीन पेंसिल/क्रेयॉन, चार्ट पेपर, स्पीकर (यदि उपलब्ध हो)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- शिक्षक पूर्ण गोपनीयता और सहानुभूति के साथ गतिविधि कराएँगे।
- किसी भी विद्यार्थी को अनुभव साझा करने के लिए विवश न किया जाए।
- चर्चा को मूल्यांकन से मुक्त रखें (कोई भी उत्तर सही या गलत उत्तर नहीं होता)।
- शिक्षक स्वयं सकारात्मक उदाहरण देकर प्रेरित करेंगे।

गतिविधि के चरण -

शिक्षक विद्यार्थियों से तनाव के बारे में कुछ प्रश्नों के माध्यम से चर्चा शुरू करें।

- क्या आप कभी घर या स्कूल की किसी परिस्थिति में परेशानी अनुभव करते हैं जब आपको घबराहट, थकान या चिड़चिड़ापन अनुभव हुआ हो ?
- तनाव तब होता है जब हमें कोई काम बहुत भारी लगता है या हम खुद पर ज्यादा दबाव अनुभव करते हैं। उदाहरण - परीक्षा का डर, पारिवारिक समस्या, दोस्तों से झगड़ा आदि।
- विद्यार्थी अपने किसी एक मित्र के साथ चर्चा करे कि उसे तनाव में कैसा अनुभव होता है ? जैसे - सिर दर्द, नींद न आना, मन न लगना आदि।
- विद्यार्थी अपने मित्र की बात बिना किसी पूर्वधारणा के ध्यान से सुने।
- विद्यार्थियों को चार से पाँच के समूह में बाँटें। प्रत्येक समूह से एक प्रश्न पर बात करने को कहें -
- आपको किस समय सबसे ज्यादा तनाव होता है ?
- आप उस समय क्या करते हैं ?
- एक चार्ट पेपर को दो भागों में बाँट लें और एक भाग में विद्यार्थी को एक शब्द लिखने को कहें जिससे वे तनाव अनुभव करते हैं।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन के बारे में बताएँ और साँस पर ध्यान देने का अभ्यास करवाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें।
- आँखें बंद करवाएँ और गहरी साँस लेने को कहें। नाक से गहरी साँस लें (4 गिनती तक), साँस रोकें (2 गिनती तक), मुँह से धीरे-धीरे साँस छोड़ें (6 गिनती तक)।
- यह प्रक्रिया 5 बार दोहराएँ।
- यदि संभव हो तो संगीत या पक्षियों की आवाजों की रिकॉर्डिंग चलाएँ।
- अभ्यास के पश्चात् शिक्षक पूछें कि आपको कैसा अनुभव हुआ, क्या साँस पर ध्यान देना सरल था, और कौन-से तरीके हैं जो आप तनाव अनुभव होने पर अपना सकते हैं ?
- शिक्षक विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन के सुझाव चार्ट पेपर के दूसरे भाग में लिखने को कहें।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी समझ सकेंगे कि तनाव एक सामान्य अनुभव है और इसे साझा किया जा सकता है।
- वे तनाव के लक्षण पहचानना सीख सकेंगे।
- विद्यार्थी उन तरीकों की पहचान कर सकेंगे जो उन्हें तनाव के समय सहायता करते हैं।

गतिविधि का नाम – आमंत्रित अतिथि (महिला उद्यमी से संवाद)

विशेष अवसर- बालिका दिवस

आमंत्रित अतिथि-

स्थानीय महिला उद्यमी, स्वयं सहायता समूह (SHG) की सदस्य, स्टार्टअप संस्थापक, लघु उद्योग संचालिका अथवा सफल महिला व्यवसायी।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को उद्यमिता के क्षेत्र, उससे जुड़े विभिन्न करियर एवं स्वरोजगार के अवसरों, आवश्यक कौशलों, शैक्षणिक मार्गों तथा सफल उद्यमी बनने की प्रक्रिया से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय महिला उद्यमी को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को उद्यमिता एवं स्वरोजगार से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें, ताकि सत्र के मुख्य बिंदुओं पर सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

स्वागत एवं सम्मान

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

चर्चा के मुख्य बिंदु

- उद्यमिता का क्षेत्र चुनने के क्या कारण रहे ?
- अपना व्यवसाय प्रारम्भ करने की प्रेरणा आपको कहाँ से मिली ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने क्या तैयारी की ?
- आपके व्यवसाय की प्रमुख जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र

शिक्षक विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने उद्यमिता का क्षेत्र क्यों चुना ?
- व्यवसाय शुरू करने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- आपके कार्य की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन गुणों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में स्वरोजगार एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी उद्यमिता एवं स्वरोजगार के विभिन्न अवसरों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी व्यवसाय प्रारम्भ करने की प्रक्रिया एवं आवश्यक कौशलों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में नेतृत्व, नवाचार, समस्या-समाधान एवं उद्यमशीलता का विकास होगा।
- विद्यार्थी स्वरोजगार एवं उद्यमिता को करियर विकल्प के रूप में समझ सकेंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - करियर प्रोजेक्ट्स (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा अपने आस-पास उपलब्ध विभिन्न प्रकार के करियर एवं अवसरों की जानकारी प्राप्त करना, लोगों से संवाद करना तथा कार्यस्थलों का अवलोकन कर करियर के बारे में व्यावहारिक समझ विकसित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- वर्कशीट के "सोचो" भाग पर विद्यार्थियों के साथ चर्चा करवाएँ तथा उनसे पूछें कि वे अपने आसपास उपलब्ध करियर अवसरों के बारे में जानकारी कैसे प्राप्त कर सकते हैं। (5 मिनट)
- विद्यार्थियों से "करो" भाग पूरा करवाएँ तथा समूहों में अपने करियर प्रोजेक्ट प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करें। (25 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों को समझने, उनसे जुड़े अनुभव साझा करने तथा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध करियर अवसरों की पहचान करने में सहायता करेगी।

सोचो -

जब आपने विभिन्न समुदाय के लोगों से उनके कार्य के बारे में बातचीत की और उनके कार्यस्थलों का अवलोकन किया, तब आपको कैसा अनुभव हुआ ?

करो -

अब अपने बनाए हुए करियर प्रोजेक्ट्स को समूह में प्रस्तुत करें तथा एक-दूसरे के प्रोजेक्ट्स पर चर्चा करें। चर्चा के बाद आपने जो भी नया सीखा या जाना, उसे अपनी वर्कशीट में लिखें।

प्रोजेक्ट 1- मेरे आस-पास के लोग और उनके करियर	प्रोजेक्ट 3 - मेरे आस-पास के संभावित करियर विकल्पों को जानना
प्रोजेक्ट 2 - सरकारी कार्यक्रम और योजनाएँ	प्रोजेक्ट 4 -अपने आस-पास के कार्यस्थलों पर करियर के बारे मे जानना

जोड़ो - कक्षा में या प्रार्थना सभा में करियर प्रोजेक्ट्स साथियों के साथ साझा करें।

करियर प्रोजेक्टस

प्रोजेक्ट 1 मेरे आस-पास के लोग और उनके करियर

निर्देश-

अपने आसपास के कम से कम 4 लोगों से बातचीत करें जो अलग-अलग प्रकार के रोजगार से संबंधित हैं। इनमें से कम से कम एक व्यक्ति हस्तशिल्प उद्योग/कुटीर उद्योग से जुड़ा होना चाहिए जैसे – चूड़ी बनाना, लकड़ी की नक्काशी, कढ़ाई, मिट्टी के बर्तन बनाना, कपड़े रंगना/छपाई करना आदि। इनमें कम से कम एक महिला शामिल होनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति की जानकारी नीचे दिए गए प्रारूप में लिखें -

नाम	पद	आयु	रोजगार क्षेत्र	योग्यता	दायित्व	उपलब्धियाँ

प्रोजेक्ट 2 - सरकारी कार्यक्रम और योजनाएँ

निर्देश-

अपने आस-पास (गाँव,मोहल्ला,परिवार या पड़ोस) के ऐसे दो व्यक्तियों के नाम लिखिए, जिन्हे किसी सरकारी योजना (जैसे- प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, स्टार्टअप योजना या कोई अन्य सरकारी योजना आदि) से लाभ मिला हो। प्रत्येक व्यक्ति के बारे मे नीचे दी गई जानकारी एकत्रित करें और भरें।

यह जानकारी जुटाने के लिए आप अपने परिवार के सदस्यों, पड़ोसियों या ग्रामवासियों से बातचीत कर सकते हैं। उत्तर सोच-समझकर और सही जानकारी के आधार पर भरें।

व्यक्ति –1 नाम ____________ पद____________ आयु______			
रोजगार क्षेत्र	योग्यता	दायित्व	उपलब्धियाँ

व्यक्ति –2 नाम ____________ पद____________ आयु______			
रोजगार क्षेत्र	योग्यता	दायित्व	उपलब्धियाँ

प्रोजेक्ट 3 - मेरे आस-पास के करियर जानना

निर्देश- नीचे कार्यक्षेत्र दिए गए हैं। इन कार्यक्षेत्रों को ध्यान से पढ़िए। हर कार्यक्षेत्र में कम-से-कम 5 करियर विकल्प (पेशे/नौकरियाँ) लिखिए -

करियर क्षेत्र	1	2	3	4	5
शिक्षा					
चिकित्सा					
कृषि					
खेल					
विज्ञान					
रक्षा/सेना					
कला					
व्यवसाय					
कुटीर लघु उद्योग					
आईटी क्षेत्र					
संस्कृति					
साहित्य					
पर्यटन					

प्रोजेक्ट 4 - अपने आस-पास के कार्यस्थलों पर करियर के बारे मे जानना

निर्देश -

आपके आस-पास कई तरह के कार्यस्थल (जैसे स्कूल, अस्पताल, दुकान, कारखाना, होटल, खेत, बैंक आदि) होंगे। इन कार्यस्थलों में अलग-अलग तरह के लोग अलग-अलग काम करते हैं। आप अपने आस-पास के ऐसे कार्यस्थलों पर जाइए और नीचे दिए गए प्रारूप में जानकारी भरिए - अगर आपको किसी जानकारी में सहायता की आवश्यकता हो तो आप अपने शिक्षक, माता-पिता या बड़े भाई-बहन से पूछ सकते हैं। उदाहरण के लिए बैंक के करियर से जुड़े लोगों की जानकारी भरी गई है -

संस्था/उद्योग का नाम – बैंक				
रोजगार के अवसर	**रोजगार के लिए आवश्यक शैक्षिक**	**रोजगार के लिए आवश्यक तकनीकी**	**रोजगार के लिए आवश्यक कौशल**	**अन्य**
मैनेजर	स्नातक	कंप्यूटर ज्ञान	प्रबंधन ज्ञान	
लेखाधिकारी	स्नातक बी. कॉम	कंप्यूटर ज्ञान	वित्तीय जानकारी	
लिपिक	12 वीं उत्तीर्ण	कंप्यूटर ज्ञान	लिपिकीय योग्यता	
चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी	10 वीं उत्तीर्ण	-	-	
सुरक्षा गार्ड	8 वीं उत्तीर्ण	-	-	सुरक्षा एजेंसी से संबंधित
संस्था / द्योग का नाम :-..				
रोजगार के अवसर				

जोड़ो - कक्षा में अपने करियर प्रोजेक्ट्स साथियों के साथ साझा करें।

गतिविधि का नाम - 10 वीं के बाद के मार्ग - वोकेशनल (कक्षा 10)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को 10वीं के बाद उपलब्ध विभिन्न व्यावसायिक शिक्षा, आईटीआई, अप्रेंटिसशिप तथा अन्य कौशल-आधारित प्रशिक्षण मार्गों एवं उनसे जुड़े करियर अवसरों की जानकारी प्रदान करना तथा उनके अनुरूप उपयुक्त शैक्षणिक एवं करियर विकल्प चुनने के लिए प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- कक्षा में ITI, अप्रेंटिसशिप और अन्य व्यावसायिक पाठ्यक्रमों पर चर्चा करवाकर संबंधित वीडियो दिखाएँ- 10वीं के बाद के विकल्प (20 min)
- दूरस्थ शिक्षा एवं ओपन स्कूलिंग के विकल्पों की जानकारी दें। (10 min)
- अधिक जानकारी के लिए दी गई वेबसाइट और QR code ओपन करके देखें
  - https://rajasthanstateopenschool.com/
  - https://hte.rajasthan.gov.in/ www.apprenticeshipindia.gov.in
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को 10वीं के बाद उपलब्ध विभिन्न वोकेशनल विकल्पों को समझने और अपने करियर के लिए सही अगला कदम चुनने में मदद करती है।

अप्रेंटिसशिप | मैं कैसे ओर क्या पढ़ूँगा/पढ़ूँगी ?

करियर जिनमे मैं आगे बढ़ सकता/ सकती हूँ :

और भी बहुत कुछ...

इस कोर्स में हम क्या और कैसे सीखेंगे

- 1-3 साल तक कोई विशिष्ट कौशल सीखें
- वास्तविक कार्यस्थल पर काम करते हुए सीखें
- एक निश्चित वेतन कमाएँ
- अंत में अप्रेंटिसशिप प्रमाणपत्र पाएँ

एमएसआरटीसी, टाटा मोटर्स, एयर इंडिया, आईटीसी होटल्स जैसी कंपनियां भी प्रशिक्षुता का आयोजन करती हैं।

अधिक जानकारी के लिए...

- www.apprenticeshipindia.com
- https://www.youtube.com/@ApprenticeshipIndiaAdda/videos

लाभ

- इसके तुरंत बाद नौकरी या व्यवसाय शुरू करें
- सीखते हुए पैसे कमाएँ - कोई पाठ्यक्रम शुल्कनहीं।

नुकसान

- सीमित करियर - केवल कौशल।
- समय के साथ आय और पद में सीमित वृद्धि।

मुझे यह कोर्स चुनना चाहिए अगर :

- ☐ यह मेरे करियर के लिए उपलब्ध है।
- ☐ मेरी उम्र कम से कम 14 साल है।
- ☐ मुझे 10वीं के तुरंत बाद कमाने की जरूरत है।
- ☐ मुझे हाथो से काम करके सीखना पसंद है।

जोड़ो - आपने जो करियर चुना है, उसके प्रशिक्षण के मार्ग क्या हैं? चर्चा करें कि उस करियर तक पहुँचने में आपको किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है तथा उन्हें दूर करने के लिए आप क्या तैयारी करेंगे।

गतिविधि का नाम - आस पास में काम के अवसर (कक्षा 11)

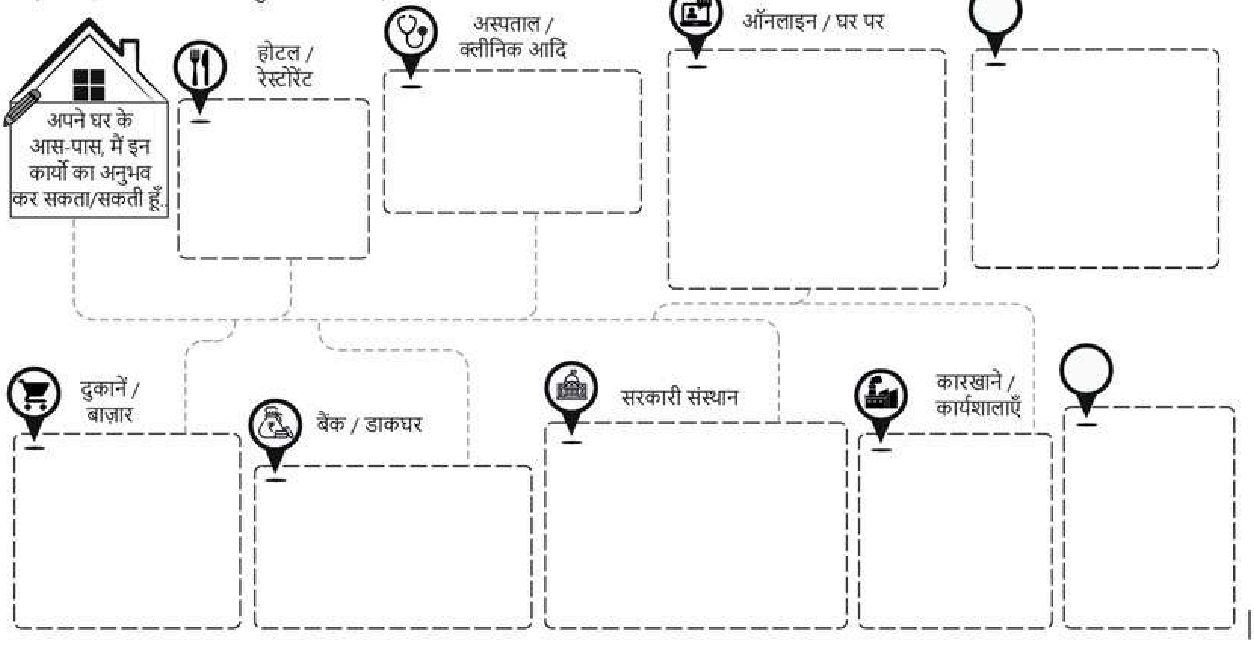
गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने आस-पास उपलब्ध कार्य अनुभव (Work Experience) एवं करियर अवसरों की पहचान करने, उन्हें सूची अथवा नक्शे के रूप में प्रस्तुत करने तथा अपने करियर से संबंधित संभावित अवसरों को समझने के लिए प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों से अपने आस-पास उपलब्ध कार्य-अनुभव एवं करियर अवसरों पर चर्चा करवाएँ। (10 मिनट)
- इसके बाद विद्यार्थियों से समुदाय में उपलब्ध कार्य अनुभव के अवसरों की पहचान करवाएँ तथा उन अवसरों के लिए आवेदन करने की योजना बनाने हेतु प्रेरित करें। (20 मिनट)
- विद्यार्थियों को स्थानीय संस्थानों, दुकानों, उद्योगों, बैंकों, सरकारी कार्यालयों एवं अन्य कार्यस्थलों की पहचान कर उन्हें नक्शे अथवा सूची के रूप में प्रस्तुत करने के लिए कहें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को स्थानीय करियर अवसरों एवं कार्य-अनुभव के महत्व को समझने में सहायता करेगी।

हम अपने आस-पास काम का अनुभव कर सकते हैं! अपने आस-पास काम करने वाले लोगों के बारे में सोचें - वे कहाँ काम कर रहे हैं? वे क्या काम करते हैं? नीचे कुछ कार्यस्थल दिए गए हैं जो आपके आस-पास हो सकते हैं। उस करियर के बारे में सोचें जो आप करना चाहते हैं - आप इसका अनुभव कहाँ कर सकते हैं? आप इस जगह पर वास्तव में क्या अनुभव कर सकते हैं?



जोड़ो - अपने चुने हुए करियर का व्यावसायिक (Vocational) मार्ग क्या है ? उस मार्ग में आगे बढ़ने के दौरान कौन-कौन सी चुनौतियाँ आ सकती हैं ? अपने साथी के साथ चर्चा करें।

गतिविधि का नाम - व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और कक्षा 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 50 देखें।

गतिविधि का नाम - अभिभावक सत्र (कक्षा 9 से 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 54 देखें।

24 अक्टूम्बर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - वसुधैव कुटुंबकम्

गतिविधि के उद्देश्य -

- कुटुंबजन को अपने कार्य व्यवहार से बालक का उचित पोषण करना।
- कुटुंबजन से उत्तम जीवनयापन की शिक्षा ग्रहण करना।
- माता - पिता द्वारा कहानी, खेल के माध्यम से नैतिक शिक्षा प्रदान करना।
- विद्यार्थी की गतिविधियों, वृत्तियों और आदतों का आकलन करते हुए उसे सही दिशा में अग्रसर करना।

सहायक सामग्री -

व्हाइट बोर्ड, माइक सेट, पेन, मुखौटे, पेपर, पेंसिल, पोस्टर कलर, रबड़, ब्रश।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को कुटुंब (नाना-नानी, फूफाजी-बुआ, मौसी-मौसा) समूह में बाँटकर संबंधित रोल प्ले करने के लिए प्रेरित करेंगे।
- महत्त्वपूर्ण घरेलू, सामाजिक घटनाओं, बाजार, उपलब्धियों अनुभवों का वर्णन करेंगे।
- विद्यार्थियों को समुदाय, परिवार, सामाजिक, संबंधित विषय के पोस्टर के प्रदर्शन के लिए प्रेरित करना।

गतिविधि के चरण -

- विद्यार्थियों को कुटुंब (नाना-नानी, फूफाजी-बुआ, मौसी-मौसा) समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को एक कुटुंब एवं व्यक्तिगत विकास विभिन्नताओं से संबंधित एक विषय दिया जाए।
- उन्हें पोस्टर या भौतिक परंपराओ एवं नैतिक अभिनय के माध्यम से विचार व्यक्त करने को कहा जाए।
- प्रस्तुतीकरण के पश्चात् अन्य विद्यार्थियों को प्रशंसा एवं सुझाव के लिए कहा जाए।
- प्रधानाचार्य द्वारा निष्कर्ष एवं प्रेरणादायी संदेश दिया जाए।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थियों में शिष्टाचार और नैतिक सांस्कृतिक समझ विकसित हो सकेगी।
- धार्मिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक कार्यों में रुचि विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में मानव कल्याण सामाजिक सरोकार की भावना जाग्रत हो सकेगी।

गतिविधि का नाम – **आमंत्रित अतिथि (इंजीनियर/तकनीकी विशेषज्ञ/आईटी प्रोफेशनल से संवाद)**

आमंत्रित अतिथि -

सॉफ्टवेयर इंजीनियर, सिविल इंजीनियर, मैकेनिकल इंजीनियर, कंप्यूटर इंजीनियर, नेटवर्क विशेषज्ञ, आईटी प्रोफेशनल, तकनीकी विशेषज्ञ आदि।

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों को इंजीनियरिंग एवं तकनीकी क्षेत्र, उससे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षिक मार्गों तथा भविष्य के रोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी स्थानीय इंजीनियर, तकनीकी विशेषज्ञ अथवा आईटी प्रोफेशनल को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को तकनीकी एवं करियर संबंधी प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित किया करें।
- प्रोजेक्टर एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

(नोट - शिक्षक कार्यक्रम की पूर्व अतिथि से चर्चा कर ले ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।)

स्वागत एवं परिचय -

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- कार्यक्रम के उद्देश्य से विद्यार्थियों को अवगत कराया जाए।

अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु -

- आपने यह क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र तक पहुँचने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा एवं प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- आपके दैनिक कार्य- जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती हैं ?
- आपके सामने कौन-कौन सी चुनौतियाँ आई ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में भविष्य में रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र -

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दे और उन्हे निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करे-

- आपने यह करियर क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी पड़ती है ?
- आपके कार्यक्षेत्र की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके समक्ष सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र मे रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे)

समापन -

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति- चिन्ह प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी इंजीनियरिंग एवं तकनीकी क्षेत्र के विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी विज्ञान एवं तकनीक के महत्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों मे नवाचार, समस्या-समाधान एवं तार्किक चिंतन जैसे कौशलों का विकास होगा।
- विद्यार्थी डिजिटल युग में आवश्यक कौशलों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थी तकनीकी क्षेत्र में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - मेरी वास्तविकताएँ (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को यह समझने में सक्षम बनाना कि व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं आर्थिक वास्तविकताएँ उनके करियर विकल्पों एवं भविष्य के निर्णयों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को समझाएँ कि करियर निर्णय लेते समय व्यक्तिगत वास्तविकताओं को ध्यान में रखना आवश्यक होता है। इसके लिए दी गई केस स्टडीज पर चर्चा करवाएँ। (5 मिनट)
- विद्यार्थियों से 'वास्तविकता जाँच' गतिविधि पूरी करवाएँ तथा उनसे चर्चा करें कि उनके जीवन की कौन-सी वास्तविकताएँ उनके करियर निर्णयों को प्रभावित कर सकती हैं। (25 मिनट)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी वास्तविकताओं को समझते हुए सोच-समझकर करियर निर्णय लेने में सहायता करेगी।

सोचो -

आर्यन सैनिक बनना चाहता है। वह विद्यालय के बाद आगे पढ़ाई कर सकता है। NDA जैसी परीक्षाएँ UPSC द्वारा आयोजित होती हैं जिनमें प्रतियोगिता अत्यधिक होती है। लिखित परीक्षा के बाद SSB इंटरव्यू और मेडिकल की लंबी प्रक्रिया विद्यार्थियों की लिए चुनौती बन जाती है। इसमें धन व समय अधिक व्यय होता है। जिसके लिए उसका परिवार समर्थन नहीं करता है। आर्यन का परिवार चाहता है की वह परिवार के साथ कृषि कार्य करे और उसे संभाले। ऐसी स्थिति में आर्यन के करियर की वास्तविकताएँ क्या हो सकती हैं ? और उसे अपना सपना पूरा करने के लिए किस प्रकार के समर्थन की आवश्यकता हो सकती है ?

मोनिका फैशन डिजाइनर बनना चाहती है लेकिन फैशन डिजाइन के कोर्स महंगे होते है जिसमें प्रवेश लेना, उसके और उसके परिवार के लिए मुश्किल हो सकता है। इसके अतिरिक्त डिजाइनर बनने के अच्छे संस्थान शहरों मे ही होते है। लड़कियों को घर से दूर पढ़ने, वहाँ रहने मे परिवार हिचकिचाता है। उसका परिवार चाहता है की वह अपने गाँव/ शहर में रहकर ही ब्यूटीशियन का कोर्स सीख ले। ऐसी स्थिति में मोनिका के करियर की वास्तविकताएँ क्या हो सकती हैं? और उसे अपना सपना पूरा करने के लिए किस प्रकार के समर्थन की आवश्यकता हो सकती है ?

करो -

प्रत्येक व्यक्ति की अपनी कुछ वास्तविकताएँ होती हैं। जो उसके करियर पर भी प्रभाव डालती हैं - जैसे कुछ करियर में काम के घंटे अधिक होते हैं, कुछ में बहुत सफर करना पड़ता हैऔर कुछ में यूनिफॉर्म पहननी होती है।

जोड़ो -

क्या आपको लगता है कि आपकी करियर सूची में कुछ ऐसे करियर विकल्प हैं जिन पर एक बार फिर विचार करने की आवश्यकता है ? या कुछ ऐसे करियर भी हैं जिनमें वास्तविकताओं को समझकर आगे बढ़ने के लिए कुछ विशेष कदम उठाए जा सकते हैं ?

वास्तविकता जाँच

निर्देश- नीचे दिए गए प्रश्नों का उत्तर ईमानदारी से दें। यहाँ कोई सही या गलत उत्तर नहीं है । साथ ही दी गई संभावित चुनौतियों और इन चुनौतियों का सामना करने के लिए सुझाव पढ़ें -

प्रश्न	**उत्तर**	**संभावित चुनौतियाँ क्या हो सकती हैं ?** अगर आपने उत्तर नहीं कहे हैं	**कुछ सुझाव**
मेरी जिम्मेदारियाँ - 1) मैं 22 साल की उम्र के बाद ही शादी करूँगा /करूँगी । 2) मुझे अगले 3 साल तक अपने परिवार के लिए पैसे कमाने की आवश्यकता नहीं है ।	A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं	अधिकतर स्नातक (Graduation) कोर्स 3-5 साल के (फुल टाइम) होते हैं। इन कोर्सेस के दौरान पढ़ाई का समय बहुत अधिक होता है। साथ ही कुछ पेशों में ज्यादा समय तक काम करना पड़ता है (उदाहरण के लिए उद्यमी, कलाकार, डॉक्टर, नर्स, बीपीओ) । शादीशुदा लोगों के लिए परिवार की जिम्मेदारियों के साथ-साथ पढ़ाई और काम की जिम्मेदारियों को निभाना मुश्किल हो सकता है । कुछ करियर जैसे खिलाड़ी या कलाकार में शुरुआत में तय मासिक आमदनी नहीं होती ।	आप कितना समय दे सकते हैं और आप पढ़ाई और जिम्मेदारियों को साथ में कैसे निभा सकते हैं ? सुबह जल्दी दिन की शुरुआत करना, परिवार के साथ जिम्मेदारियाँ निभाना , घर से डिस्टेंस लर्निंग कोर्स करना । क्या आपके द्वारा चयन किए गए करियर में काम के साथ पढ़ाई भी की जा सकती है ? 18 साल की उम्र के बाद आप इंटर्नशिप या पार्ट टाइम नौकरी करके परिवार की आमदनी में सहायता कर सकते हैं ।
आगे पढ़ने का समर्थन- 3) मैंने अपने परिवार के साथ अपनी आकाँक्षाओं और करियर विकल्पों के बारे में बात की है । 4) मेरे परिवार में किसी एक सदस्य ने 12वी कक्षा तक पढाई की है । A. हाँ B. नहीं 5) आपके माता-पिता या घर के बड़े क्या आपकी आगे की पढ़ाई को आवश्यक मानते हैं ?	A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं	किसी भी करियर में आगे बढ़ने के लिए आपको एक मजबूत सपोर्ट सिस्टम की आवश्यकता होती है । अपने परिवार को अपनी महत्त्वकांक्षाओं के बारे में बताना साथ ही आप किसी करियर को क्यों चुनना चाहते हैं यह समझाना आवश्यक है । करियर के बारे में काम करने के लिए आपको व आपके परिवार को एक साथ तैयार रहना होगा ।	क्या आपको अपने द्वारा चुने हुए करियर के बारे में पूरी जानकारी है? जैसे काम क्या होता है और उसके लिए क्या योग्यता चाहिए ? तैयारी के साथ बात करें ताकि परिवार को आप पर भरोसा हो और वे आपकी सहायता कर पाएँ । उन्हें करियर और आगे के मार्ग के बारे में सही जानकारी पाने के स्त्रोत बताएँ । अपने शिक्षक, काउंसलर से बात करके उचित मार्गदर्शन ले सकते हैं ।

आगे पढ़ने का समर्थन- 3) मैंने अपने परिवार के साथ अपनी आकांक्षाओं और करियर विकल्पों के बारे में बात की है। 4) मेरे परिवार में किसी एक सदस्य ने 12वी कक्षा तक पढ़ाई की है। 5) आपके माता-पिता या घर के बड़े क्या आपकी आगे की पढ़ाई को आवश्यक मानते हैं ?	A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं	किसी भी करियर में आगे बढ़ने के लिए आपको एक मजबूत सपोर्ट सिस्टम की आवश्यकता होती है। अपने परिवार को अपनी महत्त्वकांक्षाओं के बारे में बताना साथ ही आप किसी करियर को क्यों चुनना चाहते हैं यह समझाना आवश्यक है। करियर के बारे में काम करने के लिए आपको व आपके परिवार को एक साथ तैयार रहना होगा।	क्या आपको अपने द्वारा चुने हुए करियर के बारे में पूरी जानकारी पता है? — जैसे काम क्या होता है और उसके लिए क्या योग्यता चाहिए ? तैयारी के साथ बात करें ताकि परिवार को आप पर भरोसा हो और वे आपकी सहायता कर पाएँ। उन्हें करियर और आगे के मार्ग के बारे में सही जानकारी पाने के स्त्रोत बताएँ। अपने शिक्षक, काउंसलर से बात करके उचित मार्गदर्शन ले सकते हैं।
आगे पढ़ने की सुविधाएँ- 6) क्या आपके गाँव/क्षेत्र में 12वीं कक्षा तक का स्कूल है ? 7) क्या आपका परिवार आपको कही दूसरे क्षेत्र मे पढ़ाई करने की अनुमति देगा ?	A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं	अगर आपके आस -पास आगे पढ़ाई के लिए स्कूल नहीं है या आवश्यक विषय (जैसे विज्ञान, वाणिज्य) उपलब्ध नहीं है, तो आपको दूसरे क्षेत्र में जाकर पढ़ने की आवश्यकता हो सकती है जो परिवार और खर्च दोनों के अनुसार चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अगर परिवार अनुमति नहीं देता तो हो सकता है उनके मन में सुरक्षा, सामाजिक सोच या खर्चों को लेकर चिंता हो इसलिए उन्हें भरोसा देना और योजना स्पष्ट करना आवश्यक है। विशेषकर बेटियों के मामले में यह अधिक होता है।	आप अपने आस- पास के कस्बे या ब्लॉक में स्कूल खोज सकते हैं और सरकारी छात्रावास या ट्रांसपोर्ट योजना (जैसे साइकिल योजना, बस पास) का लाभ ले सकते हैं। अगर आपको घर से ही पढ़ाई करनी है , तो आप ओपन स्कूलिंग (राजस्थान स्टेट ओपन स्कूल) , डिस्टेंस लर्निंग या ऑनलाइन कोर्स से पढ़ाई पूरी कर सकते हैं।

पढ़ाई का खर्च - 8) मेरी औसत (एवरेज) पारिवारिक आय है (यदि आपको उत्तर नहीं पता है, तो अपने परिवार से पूछें और उसे भरें)- 9) क्या आपका परिवार आपकी पढ़ाई का खर्च उठा पाएगा?	A. ₹10000 से कम B. ₹10000 से ₹20000 के बीच C. ₹20000 से ज़्यादा D. मुझे पता नहीं A. हाँ B. नही	अगर घर की आय कम है (जैसे ₹15,000 प्रति महीना और परिवार में 4 लोग) तो पढ़ाई और खर्च दोनों संभालना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। हर पेशे के लिए कुछ विशेष पढ़ाई या डिप्लोमा की आवश्यकता होती है, जिसकी फीस भी अलग-अलग हो सकती है। कुछ करियर जैसे खिलाड़ी या फिटनेस इंस्ट्रक्टर के लिए महंगे उपकरणों की भी आवश्यकता पड़ती है। आपको छात्रवृत्ति पाने के लिए आवेदन करते समय आवेदन प्रक्रिया, अंतिम तिथि ,पात्रता मानदंड, कट ऑफ प्रतिशत, जाति प्रमाण पत्र, अनुशंसा- पत्र और अन्य जरूरी दस्तावेजों का ध्यान रखना आवश्यक होता है।	आप अलग-अलग प्रकार की छात्रवृत्तियों के लिए आवेदन कर सकते हैं और कई संस्थाओं के संपर्क में रह सकते हैं जो उपलब्धता और अवसरों के बारे में जानकारी प्रदान करती हैं। कम खर्चीले कोर्स और सरकारी योजनाओं जैसे ओपन स्कूलिंग या डिस्टेंस लर्निंग का विकल्प भी देख सकते हैं, जिससे आपकी पढ़ाई का खर्च कम हो सकता है। अन्य चीजों पर कम खर्च करें और पढ़ाई का कुछ खर्च खुद उठाने की कोशिश कर सकते है। 18 साल की उम्र के बाद आप पार्ट टाइम नौकरी करके भी अपनी पढ़ाई के खर्च में सहायता कर सकते हैं।
मेरा शैक्षिक प्रदर्शन- 10) मुझे अपनी पिछली दो परीक्षाओं में ______ अंक मिले	A 50% से नीचे B 50%-80% C.80% के ऊपर	कुछ करियर जैसे डॉक्टर, नर्स, इंजीनियर, आर्किटेक्ट आदि के लिए एंट्रेंस परीक्षा और उच्च अंकों की आवश्यकता होती है। इसलिए करियर चुनते समय यह समझना आवश्यक है कि किस पेशे में कितने प्रतिशत अंक या कौन-सी परीक्षा पास करनी होती है।	क्या आपके द्वारा चयन किए गए करियर के लिए प्रवेश परीक्षा देनी होगी या आपके अंक कट-ऑफ से मिलते है ? समय पर तैयारी शुरू करें, टेस्ट दें और आवश्यकता पड़ने पर कोचिंग क्लास या अपने टीचर से बात करें।

काम संबंधित अनुमति 11) मुझे रात के 10 बजे के बाद काम करने की अनुमति है । 12)क्या मैं ऐसी नौकरी करना चाहूँगा/चाहूँगी जिसमें मुझे रोज विशिष्ट पोशाक या वर्दी पहननी पड़े ?	A. हाँ B. नहीं A. हाँ B. नहीं	कुछ करियर जैसे फ्लाइट अटेंडेंट, नर्स, फिल्म या हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में देर रात तक काम करना पड़ सकता है और विशिष्ट पोशाक या वर्दी पहननी होती है । इन क्षेत्रों में काम करने के लिए आपको और आपके परिवार को तैयार रहना होगा । कई बार परिवार देर रात काम करने की अनुमति नहीं देता क्योंकि इसे असुरक्षित माना जाता है ।	अगर रात में सफर करना हो तो सुरक्षित रास्ता चुनें, मोबाइल चार्ज रखें और सार्वजनिक वाहन का उपयोग करें । कुछ कंपनियाँ रात में ट्रांसपोर्ट सुविधा भी देती हैं ताकि कर्मचारी सुरक्षित घर पहुँच सकें ।

गतिविधि का नाम - व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और कक्षा 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 50 देखें ।

गतिविधि का नाम - अभिभावक सत्र (कक्षा 9 से 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है । गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 54 देखें ।

गतिविधि का नाम - संचार और सहयोग (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा कल्पित कार्य - स्थितियों के माध्यम से डिजिटल और गैर-डिजिटल तरीकों से प्रभावी संचार और सहयोग का अभ्यास कराना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- केस स्टडी के माध्यम से विद्यार्थियों को संचार एवं सहयोग कौशल पर चर्चा करवाएँ । (20 min)
- 3–4 विद्यार्थियों से विचार प्रस्तुत करवाएँ । (10 min)
- यह गतिविधि प्रभावी संचार और सहयोग कौशल विकसित करने में मदद करेगी ।

सोचो -

नीचे दी गई केस स्टडी को पढ़े-

निशा, एक मोबाइल मरम्मत की दुकान में नई कर्मचारी है। उसे एक ही दिन में तीन समस्याओं का सामना करना पड़ा-

- एक ग्राहक द्वारा प्राप्त असभ्य ई-मेल।
- एक टीम-सदस्य द्वारा समय पर जानकारी न देना।
- मैनेजर द्वारा तुरंत स्पष्टीकरण की माँग करना।

प्रत्येक स्थिति में निशा अपना कार्य स्पष्ट रूप से कैसे बता सकती है ?

करो -

कल्पना करें कि आप निशा की जगह है और नीचे दी गई गतिविधि को पूरा करें-

निशा को ग्राहक के ईमेल का उत्तर कैसे देना चाहिए ?

निशा को अपनी टीम के साथियों से क्या कहना चाहिए ?

निशा को अपने मैनेजर से क्या कहना चाहिए ?

जोड़ो - प्रभावी संचार आपके चुने हुए करियर में आपकी कैसे सहायता कर सकता है ?

गतिविधि का नाम - अपने करियर के मार्ग तलाशना (कक्षा 12)

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों द्वारा अपने चुने हुए करियर के लिए आवश्यक शिक्षा, कौशल, प्रवेश प्रक्रियाओं, संस्थानों तथा वैकल्पिक करियर मार्गों की जानकारी एकत्र कर एक स्पष्ट करियर कार्ययोजना तैयार करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों को करियर कार्ड की सहायता से उनके चुने हुए करियर से जुड़े अवसरों, आवश्यक योग्यताओं एवं प्रवेश प्रक्रियाओं की जानकारी साझा करने के लिए प्रेरित करें। (20 मिनट)
- 2–3 विद्यार्थियों से अपना करियर प्लान पूरी कक्षा के साथ साझा करवाएँ तथा अन्य विद्यार्थियों से सुझाव आमंत्रित करें। (10 मिनट)
- विद्यार्थियों को अनुभवी व्यक्तियों, शिक्षकों, करियर परामर्शदाताओं अथवा विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने करियर लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चरणबद्ध योजना बनाने तथा वैकल्पिक मार्गों पर विचार करने में सहायता करेगी।

करो -

करियर से जुड़ी जानकारी प्राप्त करने के लिए किसी अनुभवी व्यक्ति एवं परामर्शदाता से बातचीत करें।

करियर कार्ड से जानकारी प्राप्त करें।

अपने विषयों के अनुसार सटीक पाठ्यक्रमों और कॉलेजों का पता लगाएँ जिन्हें आप करना चाहते हैं।

जोड़ो-

अपने साथी के साथ अपना करियर प्लान साझा करें और चर्चा करें कि यदि किसी कारणवश आपका पहला विकल्प पूरा न हो सके, तो आपका 'प्लान B' क्या होगा और उसे पूरा करने के लिए आप कौन-से कदम उठाएँगे।

28 नवंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- राजस्थान का पहनावा

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को राजस्थानी परिधान और पहनावे के बारे में जानकारी देना।
- विद्यार्थियों को राजस्थान की संस्कृति, परंपराओं और वस्त्र कला के महत्त्व से परिचित कराना।

सहायक सामग्री-

पोस्टर, बोर्ड, मार्कर, रंगीन पेपर, कैंची, टेप, गोंद, प्रिंट किए गए सूचना पत्रक, राजस्थान के परिधानों के बारे में चित्र और वीडियो (यदि उपलब्ध हो), प्रोजेक्टर, लैपटॉप (वीडियो दिखाने के लिए), राजस्थान के परिधानों पर किताबें या इंटरनेट से प्राप्त जानकारी, पारंपरिक राजस्थानी वस्त्र और परिधान (यदि संभव हो तो)।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- शिक्षक राजस्थान के परिधानों के बारे में जानकारी एकत्र करेंगे।
- विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करेंगे ताकि वे अधिक जानकारी प्राप्त कर सकें और अपनी शंकाओं का समाधान कर सकें।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को राजस्थान के परिधान जैसे बाँधनी, लहरिया, घाघरा-चोली, पगड़ी, अंगरखा और ओढ़नी के बारे में संक्षिप्त जानकारी देंगे।
- प्रत्येक परिधान की मुख्य विशेषताएँ उसकी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और महत्त्व के बारे में बताएँगे।
- विद्यार्थियों को राजस्थान के परिधान पर एक शैक्षिक वीडियो दिखाएँगे जिसमें परिधानों के विभिन्न प्रकार और उनकी कला सम्मिलित हो।
- वीडियो के बाद विद्यार्थियों से उनके विचार जानेंगे।
- विद्यार्थियों को चार से पाँच के समूह में विभाजित करेंगे।
- प्रत्येक समूह को विभिन्न क्षेत्रों के परिधानों के नाम लिखी हुई पर्ची उठाने को कहेंगे।
- विद्यार्थियों को परिधान पहनने के लिए कहेंगे। परिधानों की मुख्य विशेषताएँ एवं साथ में पहनने वाले आभूषण पहनने का तरीका और उसके महत्त्व को बताएंगे।
- सभी समूहों को अपने परिधान पर की हुई हस्तकला एवं डिजाइन की जानकारी प्रस्तुत करने और उसके बारे में चर्चा करने का अवसर देंगे।
- प्रत्येक समूह को अपने परिधान के साथ मंच पर बुलाकर उसके बारे में विस्तार से बताने के लिए कहेंगे।

सीखने के प्रतिफल-

- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को राजस्थान के परिधान और वस्त्रों के बारे में जानकारी मिल सकेगी।
- विद्यार्थी राजस्थान की संस्कृति, परंपराओं और वस्त्र कला के महत्त्व को समझेंगे।

गतिविधि का नाम – **आमंत्रित अतिथि (सेना अधिकारी/पुलिस अधिकारी से संवाद)**

आमंत्रित अतिथि:सेना अधिकारी, पुलिस अधिकारी, अर्द्धसैनिक बल के अधिकारी, पूर्व सैनिक अथवा पुलिस विभाग के अधिकारी आदि।

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों को सेना एवं पुलिस सेवा, उनसे जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षणिक मार्गों, चयन प्रक्रिया तथा राष्ट्र सेवा एवं जनसेवा के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- -किसी स्थानीय सेना अधिकारी, पुलिस अधिकारी अथवा पूर्व सैनिक को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को सेना एवं पुलिस सेवा से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम स्थल एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

स्वागत एवं परिचय

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु -

- आपने सेना/पुलिस सेवा का क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा एवं प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- आपके कार्य की प्रमुख जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों एवं गुणों की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने कौन-कौन सी चुनौतियाँ आईं ?
- आपने उनका सामना कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र -

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें—

- आपने यह सेवा क्यों चुनी ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी पड़ती है ?
- आपके कार्य की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में करियर के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी सेना एवं पुलिस सेवा से जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी इस क्षेत्र के लिए आवश्यक शैक्षणिक योग्यताओं, कौशलों एवं चयन प्रक्रिया की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में अनुशासन, नेतृत्व, साहस एवं राष्ट्र सेवा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा।
- विद्यार्थी सेना एवं पुलिस सेवा में करियर बनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - करियर का चयन (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों द्वारा अपनी रुचि, क्षमता और वास्तविकताओं के आधार पर उपयुक्त करियर विकल्पों का चयन करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी रुचि, योग्यता एवं वास्तविकताओं के आधार पर अपने करियर विकल्पों पर विचार करें। (30 मिनट)
- यदि किसी विद्यार्थी ने अब तक रुचि, योग्यता एवं वास्तविकता जाँच पूरी नहीं की है, तो उसे पहले यह गतिविधि पूर्ण करने हेतु प्रेरित करें।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी रुचि, योग्यता एवं वास्तविकताओं के अनुरूप उपयुक्त करियर विकल्पों का चयन करने में सहायता करेगी।

करो -

अपनी रुचि, योग्यता एवं वास्तविकताओं की समीक्षा करें तथा अपने लिए उपयुक्त तीन करियर विकल्प लिखें। प्रत्येक विकल्प के चयन का कारण भी लिखें।

मेरी रुचिया:

- ☐ हायों से काम करना
- ☐ समस्या समाधान करना
- ☐ सज़न/निम्मीण करना
- ☐ मदद करना
- ☐ नेतृत करना
- ☐ योजना बनाना

मेरी क्षमताएं:

- ☐ आकार और स्थान
- ☐ अंक एक गिनती
- ☐ मशोनें
- ☐ पैटर्नस और कनेक्शन
- ☐ शब्द
- ☐ डिज़ाइन और नए विचार

मेरी वास्तविकताएं:

- ☐ 3+ वर्ष तक पूर्णकालिक पदाई करे / 22 वर्ष के बाद ही विवाह करे।
- ☐ मुझे अपने परिवार के लिए 4-5 साल बाद ही कमाना होगा।
- ☐ मेरा परिवार मेरी शिक्षा का खर्च उठाने में सक्षम होगा।
- ☐ परीक्षा में 50% या उससे अधिक अंक प्राप्त करें।
- ☐ रात 10 बजे के बाद बाहर घूमें या काम करें।
- ☐ एक विशिष्ट पोशाक या वर्ष पहाने।

कौन से करियर इनके अनुरूप है ?

मेरे पहले(शीर्ष) 3 करियर है ?

आपने इन्हें क्यों चुना ?

जोड़ो - क्या मेरा चुना हुआ करियर मेरी रुचि, क्षमता और वास्तविक परिस्थितियों से मेल खाता है ? यदि नहीं, तो मुझे क्या बदलाव करने की आवश्यकता है ?

गतिविधि का नाम - मेरे अगले कदम (कक्षा 10)

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों द्वारा कक्षा 10वीं के बाद चुने हुए करियर को प्राप्त करने के लिए अपनी वर्तमान और भविष्य की शिक्षा/प्रशिक्षण मार्गों का चयन करना।

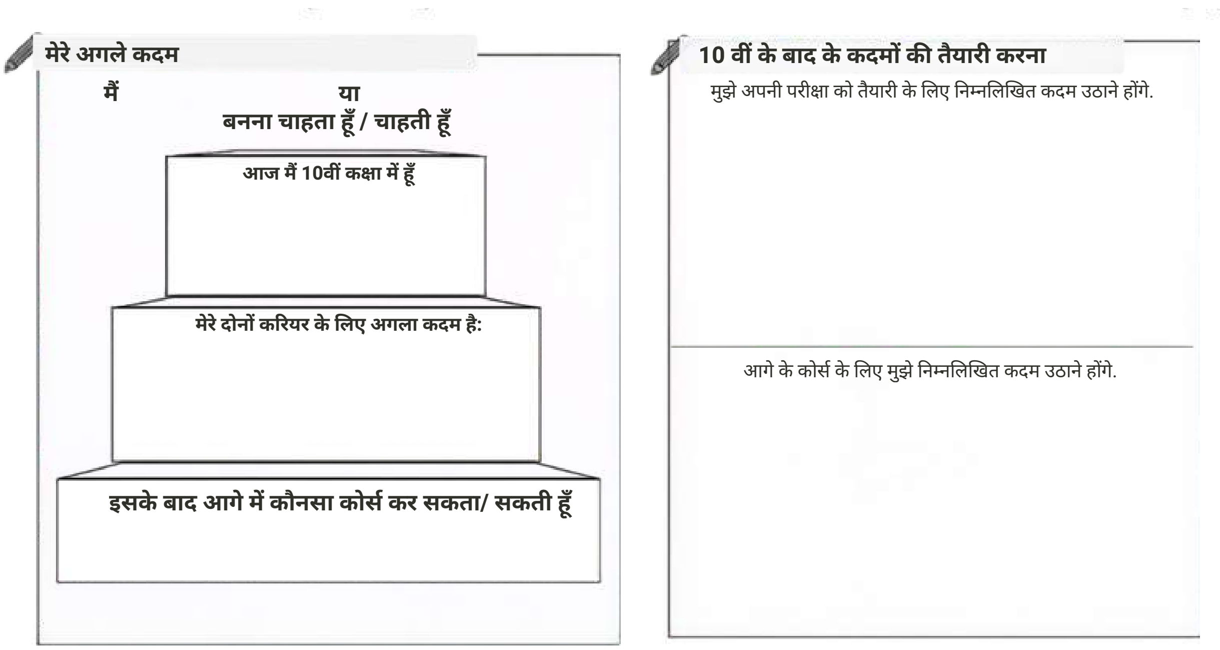
शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थी कक्षा 10वीं के बाद अपने चयनित करियर के अनुरूप प्रारंभिक और भविष्य की शिक्षा/प्रशिक्षण की दिशा निर्धारित करें। उन्हें इस विषय पर साथियों के साथ खुलकर चर्चा करने के लिए कहें। (5 min)
- इसके लिए करियर कार्ड का उपयोग कर आगामी कदमों की जानकारी प्राप्त करें।
- विद्यार्थियों को वर्कशीट पर अपने विचार लिखने को कहें। (20 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने करियर के अनुसार अगले शैक्षणिक/प्रशिक्षण संबंधी कदम तय करने और स्पष्ट दिशा बनाने में मदद करती है।

सोचो - क्या आपने करियर गाइडेंस पोर्टल से अपने चुनें हुए करियर विकल्पों से जुड़े करियर कार्ड देखें हैं ? देखने के लिए उक्त QR को स्कैन करें।

करो -

करियर कार्ड की सहायता से अपने अगले कदम की जानकारी एकत्रित करके नीचे दी गई गतिविधि को पूरा करें।



जोड़ो - अपने चुने गए करियर के लिए 10वीं के बाद अपनाए जाने वाले शैक्षिक मार्ग और आवश्यक तैयारियों के आधार पर अपने अगले कदम लिखिए।

गतिविधि का नाम - समय प्रबंधन और समस्या समाधान (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों को समय प्रबंधन एवं समस्या समाधान के महत्व को समझाना तथा इन कौशलों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए प्रेरित करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- वर्कशीट में दी गई केस स्टडी के माध्यम से विद्यार्थियों को समय प्रबंधन और समस्या समाधान कौशल समझाएँ। (10 min)
- 3–4 विद्यार्थियों से रोल प्ले करवाएँ और अन्य विद्यार्थियों से अपने विचार साझा करवाएँ। (20 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को समय प्रबंधन और समस्या समाधान कौशल विकसित करने में मदद करेगी।

करो -

- समय प्रबंधन पर एक रोल- प्ले का अभ्यास करें।
- भूमिकाएँ- आरव, बॉस, तकनीशियन, टीम सदस्य
- आरव, एक इंटर्न है जिसे एक साथ 3 आवश्यक काम संभालने है-
    - सैंपल्स की डिलीवरी करना
    - एक मीटिंग में शामिल होना
    - एक टेक्नीशियन की मदद करना
- चुनौती- स्कूटर खराब हो गया है, मीटिंग 10 मिनट में शुरू होने वाली है और टेक्नीशियन समय से पहले पहुँच गया है।

आप क्या करते ?

जोड़ो- अपने साथी के साथ चर्चा करें कि जब आपको पढ़ाई या किसी काम में एक साथ कई कार्य करने पड़ते हैं, तो आप समय का प्रबंधन कैसे करते हैं।

गतिविधि का नाम - उद्यमशीलता (कक्षा 12)

गतिविधि का उद्देश्य -

विद्यार्थियों के द्वारा किसी एक नए व्यावसायिक विचार के बारे में सोचना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- कुछ विद्यार्थी स्वयं का व्यवसाय शुरू करने में या अपने पारिवारिक व्यवसाय को आगे बढ़ाने की सोच रहे हो तो उनसे चर्चा करें। (10 min)
- कक्षा में उद्यमशीलता पर चर्चा करें। फिर 2 लड़के और 2 लड़कियाँ चर्चा के मुख्य बिन्दु कक्षा में प्रस्तुत करें। (20 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को उद्यमशीलता की समझ विकसित करने और व्यवसाय से जुड़े अवसरों को पहचानने में मदद करती है।

उद्यमशीलता — अपना व्यावसापिक विचार(बिजनेस आइडिया) निर्माण करना

इस बारे में सोचें कि यदि आपको कोई नया व्यवसाय शुरू करना हो या मौजूदा पारिवारिक व्यवसाय का विस्तार करना हो तो आप क्या कर सकते हैं। इन 3 गतिविधियों में से किसी एक चुनें और प्रॉम्प्ट का उपयोग करके, अपना व्यावसापिक विचार डिज़ाइन करें।

पारिवारिक व्यवसाय का विस्तार

परिवार के सदस्यों या आपके समुदाय द्वारा चलाया जाने वाला व्यवसाय! उदाहरण के लिए: सब्जी की दुकान, मरम्मत की दुकान, नाश्ता बनाना, मछली पकड़ना, आदि।।

गतिविधि:

कल्पना कीजिए कि आपको अपने वर्तमान पारिवारिक व्यवसाय में 1 लाख का निवेश मिलता है। आप क्या सुधार/नवीनीकरण करेंगे? क्यों? इससे मुनाफा बढ़ने में कैसे मदद मिलेगी ?

अपना खुद का एक नया व्यवसाय शुरू करना

अपका अपना व्यवसाय जहां आप या तो उत्पाद बेच सकते हैं या एक सेवा (कुछ ऐसा जो आप दुसरों के लिए कर सकते हैं जैसे बाल कटवाना, ट्यूशन, डिलीवरी)

गतिविधि:

कल्पना कीजिए कि आप अपना व्यवसाय शुरू कर रहे हैं। आपका उत्पाद/सेवा क्या होगी ? यह मौजूदा उत्पादों/सेवाओं से भिन्न क्यों होगा ? आप मुनाफा कैसे कमाएंगे ?

जोड़ो- अपने साथी के साथ चर्चा करें कि यदि आपको कोई नया व्यवसाय शुरू करना हो या परिवार के व्यवसाय का विस्तार करना हो, तो आप कौन-सा विचार चुनेंगे।

12 दिसंबर 2026 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम - उद्योग की दुनिया की सैर(Industry Exposure Visit)

गतिविधि का उद्देश्य -

- विद्यार्थियों को स्थानीय उद्योगों/संस्थानों की कार्यप्रणाली एवं कार्य वातावरण से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों एवं शैक्षणिक मार्गों की जानकारी प्रदान करना।
- विद्यार्थियों को वास्तविक कार्यस्थल का अनुभव प्रदान कर उनके करियर संबंधी दृष्टिकोण को व्यापक बनाना।

गतिविधि के चरण -

चरण 1 - भ्रमण से पूर्व (विद्यालय में)

शिक्षक विद्यार्थियों को भ्रमण के उद्देश्य से अवगत कराएँ तथा निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करें—

- इस उद्योग/संस्था में किस प्रकार का कार्य किया जाता है ?
- यहाँ कौन-कौन से पद एवं करियर अवसर उपलब्ध हैं ?
- यहाँ कार्य करने के लिए किन योग्यताओं एवं कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में कार्य करने के लिए कौन-सा शैक्षणिक मार्ग अथवा प्रशिक्षण आवश्यक है ?
- यहाँ कार्य करने वाले व्यक्तियों का एक सामान्य कार्य-दिवस कैसा होता है ?
- इस क्षेत्र में करियर विकास की क्या संभावनाएँ हैं ?

चरण 2 - भ्रमण के दौरान

विद्यार्थी उद्योग/संस्था का अवलोकन करें, कर्मचारियों एवं विशेषज्ञों से संवाद करें तथा अपने अवलोकनों एवं प्राप्त जानकारी को नोट करें।

- इस उद्योग/संस्था का मुख्य कार्य क्या है ?
- यहाँ कौन-कौन से विभाग कार्यरत हैं ?
- यहाँ कौन-कौन से करियर विकल्प उपलब्ध हैं ?
- इस क्षेत्र में कार्य करने के लिए कौन-सी शिक्षा अथवा प्रशिक्षण आवश्यक है ?
- इस कार्य के लिए कौन-कौन से कौशल महत्वपूर्ण हैं ?
- इस क्षेत्र में कार्य करते समय प्रमुख चुनौतियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में भविष्य की संभावनाएँ क्या हैं ?

चरण 3 - भ्रमण के बाद

विद्यार्थी समूहों में चर्चा करें तथा निम्नलिखित बिंदुओं पर प्रस्तुति दें—

- मैंने क्या नया सीखा ?
- मुझे कौन-सा करियर सबसे अधिक रुचिकर लगा और क्यों ?
- इस भ्रमण से मेरे करियर संबंधी दृष्टिकोण में क्या परिवर्तन आया ?

अपेक्षित परिणाम

- विद्यार्थी स्थानीय उद्योगों एवं संस्थानों की कार्यप्रणाली को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक योग्यताओं एवं कौशलों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थी कार्यस्थल की वास्तविक परिस्थितियों एवं करियर अवसरों को बेहतर ढंग से समझ सकेंगे।

गतिवधि का नाम - सुरक्षित स्कूल, सुरक्षित राजस्थान (असुरक्षित स्पर्श के विरुद्ध जागरूकता)

गतिविधि के उद्देश्य -

- आत्मरक्षा के तरीकों की जानकारी देना और उनका आत्मविश्वास बढ़ाना।
- किशोर-किशोरियों को सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के मध्य का स्पष्ट अंतर समझाना।
- विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और अनुभवों को खुलकर साझा करने के लिए प्रेरित करना।
- समुदाय और अभिभावकों को विद्यार्थियों की सुरक्षा के प्रति संवेदनशील बनाना।

सहायक सामग्री -

पोस्टर और बैनर (सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के उदाहरणों के साथ), माइक और स्पीकर (यदि संभव हो), रंगीन कपड़े, प्रॉप्स (मुख्य रूप से विद्यालय की सजावट के लिए), संवाद स्क्रिप्ट, कागज और पेन (फीडबैक के लिए), अभिनय के लिए कुछ छोटे प्रॉप्स (जैसे- मोबाइल फोन, बैग आदि)।

शिक्षक हेतु निर्देश-

शिक्षक पूर्व में एक नाटक की स्क्रिप्ट तैयार कर ले।

गतिविधि के चरण -

तैयारी -

- सभी पात्रों का परिचय और भूमिका वितरण।
- संवाद का अभ्यास और तैयारी।
- सेटअप तैयार करना (पोस्टर और बैनर लगाना)।

प्रस्तुति -

प्रारंभिक दृश्य - विद्यालय का एक सामान्य दिन जहाँ विद्यार्थी और शिक्षक मिलकर काम कर रहे हैं।

मध्य दृश्य -

- एक अजनबी विद्यालय के बाहर विद्यार्थियों से मिलने की कोशिश करता है और उन्हें गलत तरीके से छूने की कोशिश करता है।
- शिक्षकों द्वारा सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श का महत्त्व समझाया जाता है।
- विद्यार्थी अपने अनुभव साझा करते हैं और सीखते हैं कि खतरे की स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दें।

समापन दृश्य -

- विद्यार्थी अजनबी के खिलाफ कार्यवाही करते हैं और पुलिस की सहायता से उसे पकड़वाते हैं।
- परिवार और विद्यालय में सुरक्षा के महत्त्व पर बल दिया जाता है और विद्यार्थियों को सतर्क रहने की सलाह दी जाती है।

प्रश्न और उत्तर सत्र-

- विद्यार्थियों और अभिभावकों के सवालों का जवाब देना।
- सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की पहचान कैसे करें ? इस पर चर्चा करना।

फीडबैक-

- उपस्थित विद्यार्थियों और अभिभावकों से फीडबैक लेना।
- उनकी राय और सुझाव जानना।

सीखने के प्रतिफल -

- किशोर समझ सकेंगे कि कौनसा स्पर्श सुरक्षित है और कौनसा नहीं।
- विद्यार्थी समझ सकेंगे कि खतरे की स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दें और किससे सहायता माँगें।
- विद्यार्थी और अभिभावक सुरक्षा के महत्त्व को समझ सकेंगे और सतर्क रह सकेंगे।
- विद्यार्थी आत्मविश्वास के साथ अपनी सुरक्षा के लिए कदम उठाने में सक्षम हो सकेंगे और दूसरों को भी जागरूक कर सकेंगे।

गतिविधि का नाम – **आमंत्रित अतिथि**

आमंत्रित अतिथि:

मंच संचालक (Anchor), सांस्कृतिक समन्वयक, कार्यक्रम आयोजक, कला एवं संस्कृति विशेषज्ञ, इवेंट मैनेजर आदि।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को कार्यक्रम आयोजन, मंच संचालन एवं सांस्कृतिक समन्वय से जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों, आवश्यक कौशलों, शैक्षणिक मार्गों तथा रोजगार एवं स्वरोजगार के अवसरों से परिचित कराना।

गतिविधि हेतु पूर्व तैयारी

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशा निर्देश)

- किसी वार्षिक उत्सव आयोजक, सांस्कृतिक समन्वयक अथवा मंच संचालक को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम आयोजन एवं मंच संचालन से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें, ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

स्वागत एवं परिचय

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

प्रत्येक अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु

- आपने कार्यक्रम आयोजन/मंच संचालन का क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा अथवा प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- आपके कार्य की प्रमुख जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?

- कार्यक्रम आयोजित करते समय आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र: शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें—

- आपने यह क्षेत्र क्यों चुना ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी होती है ?
- आपके कार्य की सबसे अच्छी बात क्या है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- इस क्षेत्र में रोजगार एवं स्वरोजगार के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव एवं सीख साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति-चिह्न प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी कार्यक्रम आयोजन, मंच संचालन एवं सांस्कृतिक समन्वय से जुड़े विभिन्न करियर विकल्पों को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी इस क्षेत्र के लिए आवश्यक कौशलों, शैक्षणिक मार्गों एवं कार्य-उत्तरदायित्वों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में नेतृत्व, संचार कौशल, टीमवर्क, रचनात्मकता एवं आयोजन क्षमता का विकास होगा।
- विद्यार्थी कार्यक्रम आयोजन एवं मंच संचालन को करियर विकल्प के रूप में समझने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - करियर के जिन क्षेत्रों में मेरी रुचि है उनके बारे में शोध करना (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थी जो करियर चुनें उससे संबंधित जानकारी करियर कार्ड्स से लेना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से करियर गाइडेंस पोर्टल पर करियर कार्ड्स देखकर जानकारी समझने को कहें तथा उसकी मदद से वर्कशीट भरवाकर आगे के आवश्यक कदमों पर चर्चा करवाएँ। (20 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने चुने हुए करियर को समझने में मदद करेगी।

करो -

अब आप करियर गाइडेंस पोर्टल से अपने चुने गए करियर कार्ड्स ढूँढ़ेंगे। उन करियर कार्ड से आवश्यक जानकारी एकत्रित करने के लिए नीचे दी गई तालिका का उपयोग करेंगे।

करियर 1 -

करियर का नाम	
कार्य दायित्व	
इस करियर में आगे बढ़ने के लिए आप किन विषयों का चयन करेंगे ?	
किन्हीं दो सरकारी और दो प्राइवेट कॉलेजों के नाम लिखिए।	
शुरुआती वेतन	
कार्य करने हेतु अपेक्षित वातावरण	
इस करियर मे आगे बढ़ने के लिए अवसर	
रोजगार के अवसर	

करियर 2 -

करियर का नाम	
कार्य दायित्व	
इस करियर में आगे बढ़ने के लिए आप किन विषयों का चयन करेंगे ?	
किन्हीं दो सरकारी और दो प्राइवेट कॉलेजों के नाम लिखिए।	
शुरुआती वेतन	
कार्य करने हेतु अपेक्षित वातावरण	
इस करियर मे आगे बढ़ने के लिए अवसर	
रोजगार के अवसर	

करियर पोर्टल कोड

कक्षा 10वीं के बाद के विकल्प

कक्षा 10 के बाद विभिन्न करियर उपयुक्त विकल्प उपलब्ध हैं। प्रत्येक मार्ग एक दूसरे से अलग होता है। एक बार जब हमें अपने चुने हुए करियर से संबंधित विभिन्न रास्तों और योग्यताओं के बारे में जानकारी हो जाती है, जिससे हम अपने लिए सबसे उपयुक्त शिक्षा मार्ग चुन सकते हैं।

	कक्षा 11वीं और कक्षा 12वीं	अप्रेंटिसशिप	डिप्लोमा	व्यावसायिक प्रशिक्षण/ सर्टिफिकेट (वोकेशनल कोर्स)
अर्थ क्या है	(पढ़ना) साहित्य, कला, विज्ञान, वाणिज्य, कंप्यूटर, सामाजिक विज्ञान, व्यावसायिक (एमसीवीसी)	(पढ़ना + काम करना) Earning Basic Stipend मूलभूत वेतन कमाना	(प्रायोगिक प्रशिक्षण) पूरा होने के बाद काम	सैद्धांतिक+ प्रायोगिक कुशल व्यवसाय
समयावधि	2 साल	1 से 3 साल	1 से 3 साल	6 महीने – 3 साल
पात्रता	कक्षा 10 उत्तीर्ण	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है 8वीं-12वीं कक्षा कम से कम 14 साल की आयु	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है कम से कम 8 वी कक्षा	ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है कम से कम 8 वी कक्षा
कोर्स फीस	₹2000 - ₹20,000 के बीच	कोई कोर्स फी नहीं - केवल आवेदन / रहने का मूल्य	₹8,000 - ₹20,000 के बीच	₹10,000 से नीचे , ये पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है
करियर विकल्प	सभी उद्योगों और करियर के लिए उपलब्ध है	हॉस्पिटेलिटी , मैन्युफैक्चरिंग, इंजीनियरिंग , ब्यूटी और वेलनेस जैसे 20 से अधिक उद्योग https://www.apprenticeshipindia.gov.in/apprenticeship/opportunity	20 से अधिक उद्योग https://www.aicte-india.org/ https://nsdca.ind.in/	बहुत कम करियर
योग्यता एवं अवसर	हायर सेकेंडरी सर्टिफिकेट (HSC) से सम्मानित ग्रेजुएशन/काम पर जा सकते हैं	नेशनल अप्रेंटिसशिप सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं	डिप्लोमा कंपलिशन सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं	व्यवसाय के लिए विशिष्ट वोकेशनल सर्टिफिकेट से सम्मानित सीधे काम पर जा सकते हैं

🔁 जोड़ो -क्या आपको नीचे दिए गए सारे विकल्पों के बारें में पता है ? अपने करियर के लिए आप 10 वीं कक्षा के बाद क्या करने वाले है ?

गतिविधि का नाम - मेरी करियर योजना (कक्षा 10)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा अपने चुने हुए करियर की राह में आने वाली चुनौतियों को पहचानना और उनके निराकरण की रणनीति (योजना) बनाना।

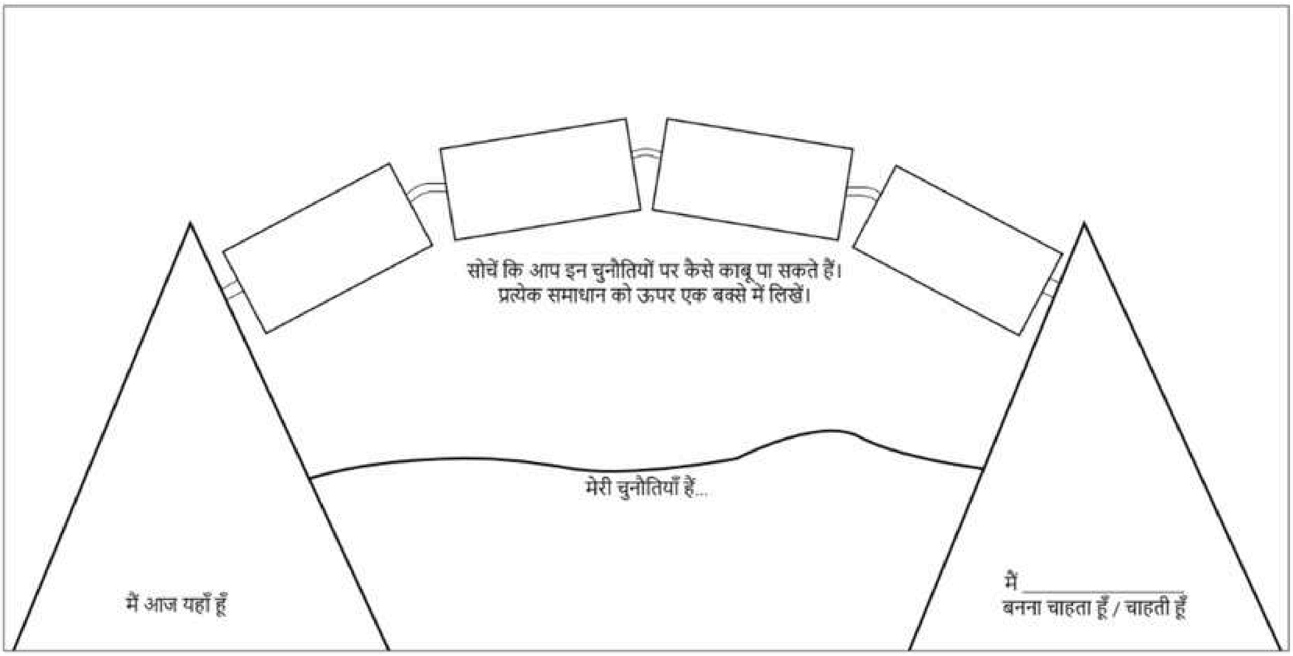
शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों से अपने करियर मार्ग में संभावित चुनौतियों की सूची तैयार करवाएँ तथा आगे बढ़ने की योजना बनवाएँ। इस पर निष्पक्ष रूप से कक्षा में चर्चा भी करें। (10 min)
- विद्यार्थियों को वर्कशीट पर अपने विचार लिखने को कहें। (20 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने करियर के अनुसार अगले शैक्षणिक/प्रशैक्षणिक कदम तय करने और स्पष्ट दिशा बनाने में मदद करती है।

सोचो - आप अपनी करियर यात्रा की शुरुआत पर खड़े हैं। कल्पना कीजिए कि आप एक पहाड़ी पर खड़े हैं — यह जगह वह है जहाँ आप अभी हैं। सामने दूसरी पहाड़ी है यह आपका करियर लक्ष्य है, जहाँ आप पहुँचना चाहते हैं। इन दोनों पहाड़ियों के बीच एक गहरी नदी बह रही है यह चुनौतियों की नदी है। इसमें आपकी व्यक्तिगत, पारिवारिक, आर्थिक या शैक्षणिक चुनौतियाँ हो सकती हैं।

अब सोचिए कि की आप इन चुनौतियों को पार कैसे करेंगे ? आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए क्या करेंगे ?

करो - नीचे दिए गए चित्र में अपनी आगे बढ़ने की योजना बनाएँ-



जोड़ो - अपने साथी के साथ अपनी एक चुनौती और उसे पार करने की एक योजना साझा करें।

गतिविधि का नाम - अपना स्व-वृत(CV) बनाना (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को CV का उद्देश्य बताना, CV बनाते समयकिन बातों का ध्यान रखना चाहिए, इसकी पहचान करवाना और उनसे अपना स्वयं का एक CV तैयार करवाना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को CV का उद्देश्य तथा CV बनाते समय क्या करें और क्या न करें, यह समझाएँ।
- वर्कशीट की मदद से विद्यार्थियों से अपना CV बनवाएँ। (20 min)
- 5–6 विद्यार्थियों से साझा करवाएँ। (10 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को प्रभावी CV बनाना सिखाएगी।

अवसरों के लिए आवेदन: रिज़्यूम

एक रिज़्यूम क्या है?

यह एक दस्तावेज़ है जो आपकी पेशेवर पृष्ठभूमि, कौशल, शिक्षा और उपलब्धियों का सारांश देता है। आप इसे नियोक्ता को यह दिखाने के लिए बनाते हैं कि आप किसी विशिष्ट भूमिका के लिए कितने उपयुक्त है।

क्या आप जानते हैं?

नियोक्ता किसी उम्मीदवार का रिज़्यूम पढ़ने में 30 सेकंड से भी कम समय लगाते हैं !

सोचिए और लिखिए:

टिक करें- आपको क्या लगता है कि इनमें से क्या आपके बायोडाटा में जोड़ना **आवश्यक** है?

○ आपकी फोटो　　○ आपका धर्म

○ आपके कौशल　　○ आपका कार्य अनुभव

○ आपकी शिक्षा　　○ आपकी वैवाहिक स्थिति

करुणा पालीवाल

९१, एमजी रोड, उदयपुर | kpaliwal@gmail.com | +91-1111100000

महत्त्वाकांक्षी और उत्साही कक्षा 11 की छात्रा, जिसने 1 साल के स्वयंसेवा और इंटर्नशिप के अनुभव में खासतौर पर कार्यक्रम आयोजित करने पर काम किया है। और रचनात्मक तरीकें से आगे और कौशल बढ़ाने के लिए उत्सुक है।

शिक्षा

12 वीं : कला (वर्तमान) — 2027 (पूरा होने की उम्मीद)
GSSS, गिर्वा

10 वीं (78% के साथ उत्तीर्ण) — 2025
GSSS, गिर्वा

कार्य अनुभव

जून-जुलाई, 2025

इवेंट प्लानिंग इंटर्न, इन्फोटेक प्राइवेट लिमिटेड
ग्राहको के कार्यक्रमों में पोस्टर डिज़ाइन किए और
पंजीकरण काउंटर का प्रबंधन किया।

अप्रैल-मई, 2025

स्वयंसेवक, आकांक्षा फाउंडेशन
खेल दिवस समारोह के आपोजन में
शिक्षकों की सहायता की।

उपलब्धियाँ और कौशल

नेतृत्व — दिसंबर 24- मार्च 25
क्लास मॉनिंटर कर्त्तव्योंका पालन किया

भाषा प्रवीणता
हिंदी और अंग्रेजी भाषा पर अच्छी पकड़

पाठ्येतर - खेल
अंडर-19 जिला स्तरीय कबड्डी टूर्नामेंट में दूसरा स्थान

प्रतियोगिताएं
हिन्दी दिवस कार्यक्रम में भाग लिया

<नाम>

<पता> | <संपर्क जानकारी>

<अपने बारे में, आप क्या बताना चाहते हैं, इसका कुछ पंक्तियों में वर्णन करें>

शिक्षा

<कॉलेज/स्कूल/विश्वविद्यालय का नाम> <समापन का वर्ष>

कार्य अनुभव

<भूमिका और संगठन का नाम> <शुरुआत और अंतिम महीना>
<आपके द्वारा किए गए कार्य का संक्षिप्त विवरण>

उपलब्धियाँ और कौशल

<नेतृत्व का स्थान>

<भाषा कौशल>

उपलब्धियों या कौशल का प्रकार/नाम

उपलब्धियों का प्रकार/नाम

उपलब्धियों का प्रकार/नाम

व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और कक्षा 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 48 देखें।

अभिभावक सत्र (कक्षा 9 से 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 52 देखें।

26 दिसंबर 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- ग्लोबल वार्मिंग बनाम पर्यावरण संरक्षण

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को ग्लोबल वार्मिंग के कारण और प्रभावों के बारे में जागरूक करना।
- जल संरक्षण के महत्त्व को समझाना।
- विद्यार्थियों को सक्रिय रूप से पर्यावरण संरक्षण में भाग लेने के लिए प्रेरित करना।

सहायक सामग्री -

पोस्टर बनाने के लिए कागज, रंग, पेंसिल, मार्कर, प्रेजेंटेशन के लिए कम्प्यूटर और प्रोजेक्टर (वैकल्पिक), पानी के संरक्षण के लिए आवश्यक सामग्री (जैसे-पानी की बाल्टी, टब आदि)।

शिक्षक हेतु निर्देश-

शिक्षक गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों के मध्य उपस्थित रहकर उनका मार्गदर्शन करें।

गतिविधि के चरण-

चरण 1- ग्लोबल वार्मिंग और पर्यावरण संरक्षण पर प्रस्तुति-

शिक्षक एक प्रेजेंटेशन के माध्यम से ग्लोबल वार्मिंग के कारण, प्रभाव और समाधान पर चर्चा करेंगे। यह प्रेजेंटेशन इंटरैक्टिव होगा जहाँ विद्यार्थी प्रश्न पूछ सकते हैं और अपने विचार साझा कर सकते हैं।

चरण 2- पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता -

विद्यार्थियों को तीन समूहों में विभाजित करें। हर समूह ग्लोबल वार्मिंग, जल संरक्षण और वृक्षारोपण पर पोस्टर बनाएगा।सबसे अच्छा पोस्टर बनाने वाले विद्यार्थी को पुरस्कार दिया जाएगा।

नोट-पोस्टर में चित्रों और स्लोगनों का उपयोग करें जो संदेश को स्पष्ट रूप से व्यक्त करते हों।

जल संरक्षण गतिविधि-

विद्यार्थियों को जल संरक्षण के विभिन्न तरीकों के बारे में जानकारी दी जाएगी जैसे कि नल को बंद रखना, बारिश के पानी को इकट्ठा करना आदि। इसके बाद वे स्कूल परिसर में कुछ समय जल संरक्षण के तरीकों को व्यावहारिक रूप से लागू करेंगे जैसे कि वर्षा जल संग्रहण प्रणाली की जाँच करना और उसके लाभ को समझना।

निष्कर्ष और प्रतिज्ञा-

सभी विद्यार्थी एकत्र होंगे और अपने अनुभव साझा करेंगे अंत में सभी विद्यार्थी पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी जिम्मेदारी की प्रतिज्ञा लेंगे।

प्रतिज्ञा

मैं प्रतिज्ञा करता / करती हूँ कि मैं पर्यावरण की रक्षा के लिए हर संभव प्रयास करूँगा / करूँगी। मैं जल का संरक्षण करूँगा / करूँगी। अधिक से अधिक वृक्षारोपण करूँगा / करूँगी और ग्लोबल वार्मिंग को रोकने में अपना योगदान दूँगा / दूँगी।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी ग्लोबल वार्मिंग के कारण और प्रभाव के बारे में जागरूक हो सकेंगे।
- विद्यार्थी जल संरक्षण के महत्त्व को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी सक्रिय रूप से पर्यावरण संरक्षण में भाग लेने के लिए प्रेरित हो सकेंगे।

गतिविधि का नाम- सड़क सुरक्षा (रोल प्ले)

गतिविधि के उद्देश्य- विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के नियमों से अवगत करवाना।

सहायक सामग्री- यातायात चिह्न, कागज, पेन-पेंसिल।

शिक्षक हेतु निर्देश- शिक्षक रोल प्ले में बताए गए सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करने हेतु विद्यार्थियों को जागरूक करेंगे।

गतिविधि के चरण-

शिक्षक विद्यालय में निम्नलिखित विषयों पर विद्यार्थियों से रोल प्ले करवाएँगे-

- दुर्घटना से रखनी दूरी है, हेलमेट सबसे जरूरी है।
- सड़क पर एक लापरवाही, पूरे परिवार की तबाही।
- ट्रैफिक नियमों को मत समझो लगाम, यह तुम्हारे जीवन की सुरक्षा का है पैगाम।
- जहाँ भी हो ट्रैफिक का जंजाल, कभी न करें मोबाइल का इस्तमाल।
- सड़क पर रखना शिष्टाचार, सुखी-सुरक्षित जीवन का आधार।

सीखने के प्रतिफल-

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी सड़क सुरक्षा के नियमों के प्रति जागरुक हो सकेंगे।

गतिविधि का नाम– आमंत्रित अतिथि (स्टार्टअप प्रतिनिधि से संवाद)

आमंत्रित अतिथि-

स्टार्टअप संस्थापक (Founder), सह-संस्थापक (Co-Founder), स्टार्टअप प्रतिनिधि, नवाचार विशेषज्ञ, युवा उद्यमी आदि।

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्टार्टअप एवं उद्यमिता के क्षेत्र में नवाचार की प्रक्रिया, विभिन्न करियर एवं स्वरोजगार के अवसरों, आवश्यक कौशलों तथा शैक्षणिक मार्गों से परिचित कराना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशानिर्देश)

- किसी स्टार्टअप संस्थापक, स्टार्टअप प्रतिनिधि, नवाचार विशेषज्ञ अथवा युवा उद्यमी को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को स्टार्टअप, नवाचार एवं उद्यमिता से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर ले, ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सकें।

स्वागत एवं परिचय

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- कार्यक्रम के उद्देश्य से विद्यार्थियों को अवगत कराया जाए।

प्रत्येक अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु

- आपने स्टार्टअप/उद्यमिता का क्षेत्र क्यों चुना ?
- अपने स्टार्टअप की शुरुआत कैसे की ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए आपने कौन-सी शिक्षा एवं प्रशिक्षण प्राप्त किया ?
- स्टार्टअप प्रारम्भ करते समय आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा ?
- आपने उन चुनौतियों का समाधान कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों एवं गुणों की आवश्यकता होती है ?
- स्टार्टअप एवं नवाचार के क्षेत्र में करियर एवं स्वरोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र:

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने अपना स्टार्टअप क्यों शुरू किया ?
- एक सफल उद्यमी बनने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- स्टार्टअप शुरू करने में सबसे बड़ी चुनौती क्या थी ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं स्वरोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थी अभी से क्या तैयारी कर सकते हैं ?
- यदि हमारे पास कोई नया विचार हो, तो उसे कैसे विकसित किया जा सकता है ?
- हमें नवाचार के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थी अपने अनुभव साझा करेंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति चिन्ह/प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी स्टार्टअप एवं उद्यमिता की अवधारणा को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी नवाचार, स्वरोजगार एवं स्टार्टअप से जुड़े करियर अवसरों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थियों में रचनात्मकता, समस्या-समाधान, नेतृत्व एवं उद्यमशीलता जैसे कौशलों का विकास होगा।
- विद्यार्थी स्टार्टअप एवं उद्यमिता को एक संभावित करियर विकल्प के रूप में समझने एवं अपनाने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - माता-पिता/ अभिभावकों से बातचीत करना (कक्षा 9)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थी द्वारा अपने करियर विकल्पों पर समर्थन के लिए अभिभावकों से बातचीत करना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को करियर विकल्पों पर अभिभावकों से चर्चा करने हेतु प्रोत्साहित करें। (20 min)
- विद्यार्थियों से अभिभावकों के साथ बातचीत का रोल प्ले करवाएँ। (10 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अभिभावकों से करियर पर संवाद करने में मदद करेगी।

आप अपने करियर चयन के निर्माण के लिए प्रयत्नशील है। आप अपनी रुचियों के अनुसार करियर विकल्पों की तलाश कर रहे हैं। आपके अभिभावकों को भी आपसे कुछ अपेक्षाएँ होंगी वे भी आपके भविष्य के बारे में सोचते हैं। वे आपकी रुचियों, योग्यताओं और व्यवहार के बारे में भी जानते हैं। इसलिए यह उचित होगा कि जब आप अपने करियर चयन की योजना बनाएँ तो उनके साथ संवाद भी करें।

- आप मुझे अगले 10 वर्षों में किस क्षेत्र में कार्यरत देखना चाहते हैं ?
- आपके अनुसार मेरी तीन प्रमुख योग्यताएँ कौन-सी है ?
- आपके अनुसार मेरी तीन चुनौतियाँकौन-सी है ?
- मेरे द्वारा चुने गए करियर विकल्प पर आपका क्या विचार है ? क्या आप जानते हैं मैंने यह करियर क्यों चुना है ?
- आपके अनुसार करियर में सफलता का क्या अर्थ है ?
- यदि मैं आपके द्वारा सोचे गए करियर से अलग किसी अन्य करियर क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहूँ तो आप मेरी किस प्रकार सहायता करेंगे ?
- यदि आप चाहे तो अभिभावकों से हुई बातचीत को एक अलग कागज पर लिख सकते हैं।

प्रतिबिंब (Reflections) :

- आपने अभिभावकों से बातचीत करके अपने बारे में क्या नया जाना ?
- क्या आपके अभिभावकों की सलाह आपके करियर विकल्प से मेल खाती है ? कैसे ?
- बातचीत के बाद क्या आपने अपने करियर योजना में कोई बदलाव किया ? क्यों ?
- आपको अभिभावकों से कौन-सी बात सबसे प्रेरणादायक लगी ?
- आपको ऐसा क्या लगा जो आपके और अभिभावकों की सोच में अलग था ?
- इस संवाद के बाद आप अपने करियर के प्रति कितना आत्मविश्वासी महसूस कर रहे हैं ?

जोड़ो - साथी के साथ चर्चा करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप अपने माता पिता के साथ यह संवाद करने के लिए तैयार है ?

गतिविधि का नाम - व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 50 देखें।

अभिभावक सत्र

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक के पृष्ठ संख्या 54 देखें।

गतिविधि का नाम - साक्षात्कार कौशल (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों को साक्षात्कार का उद्देश्य समझाना और नौकरी के लिए आवश्यक साक्षात्कार(इंटरव्यू) कौशलों का अभ्यास करवाना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को साक्षात्कार का उद्देश्य समझाकर आवश्यक इंटरव्यू कौशलों का अभ्यास करवाएँ। (10 min)
- 3–4 विद्यार्थियों के समूह में रोल प्ले के माध्यम से इंटरव्यू अभ्यास करवाएँ। (20 min)
- अंत में इंटरव्यू के लिए आवश्यक कौशलों पर चर्चा करें। (10 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को साक्षात्कार कौशल विकसित करने और आत्मविश्वास के साथ स्वयं को प्रस्तुत करना सिखाती है।

अवसरों के लिए आवेदन करना — **इंटरव्यू**

इंटरव्यू क्या है?

नौकरी/इंटर्नशिप इंटरव्यू किसी विशेष नौकरी/भूमिका के लिए किसी व्यक्ति की योग्यता, कौशल और उपयुक्तता का आकलन करने के लिए एक औपचारिक बातचीत है

क्या आप जानते हैं?

कुछ नौकरियों के लिए आपको कई इंटरव्यूस से गुजरना पड़ता है!

सोचिए और लिखिए:

यदि आप किसी कंपनी में नौकरी के लिए किसी को नियुक्त कर रहे हों, तो आप क्या देखेंगे?

इंटरव्यू में सामान्य प्रश्नों का अभ्यास करें

प्रश्न: क्या आप मुझे अपने बारे में कुछ बता सकते हैं? / कृपया अपना परिचय दो।

इंटरव्यूकर्ता यह जानना चाहता है: **संचार कौशल**।

इसके उत्तर का एक नमूना यहां दिया गया है: मेरा नाम (नाम) है और मैं (स्कूल-कॉलेज) में (कक्षा) पढ़ रहा हूँ। मैंने पिछले साल ________ में काम किया है। मैं (कौशल 1) में अछा हूँ और मुझे एक (करियर/भूमिका) के रूप में काम करने में दिलचस्पी है।

अवसरों के लिए आवेदन करना ---- इंटरव्यू

प्रश्न : आप _____ क्यों बनना चाहते हैं? /आपने इस नौकरी के लिए आवेदन क्यों किया है?

इंटरव्यूकर्ता यह जानना चाहता है: विचारों और लक्ष्यों की स्पष्टता

उत्तर का नमूना :

मैं हमेशा से मशीनों के साथ काम करना चाहता था और मुझे चीजें बनाना पसंद है। मेरा मानना है कि आपके संगठन में यह नौकरी मुझे उस चीज़ पर काम करने में मदद करेगी जो मुझे पसंद है और मैकेनिकल इंजीनियर बनने के मेरे दीर्घ कालिक लक्ष्य को प्राप्त करने में भी मदद करेगी।

याद रखने लायक बातें!

इंटरव्यू के लिए तैयार रहना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना इंटरव्यू के दौरान प्रदर्शन करना। इंटरव्यू की तैयारी करते समय ध्यान में रखने लायक कुछ बातें यहां दिए गए हैं।

- ◯ **अपने आप को जानें!**
  अपनी ताकत, कौशल, शौक आदि की एक सूची तैयार करें। बातें बनाने से बचें!
- ◯ **भूमिका और नियोक्ता पर शोध करें!**
  संगठन और उसके कार्य के बारे में जानें, ध्यान दें कि आप उस भूमिका में कैसे योगदान दे सकते हैं।
- ◯ **दस्तावेज़ इकट्ठा करें!**
  अपना रिज्यूमे, मार्कशीट आदि दस्तावेज तैयार रखें।
- ◯ **संचार का अभ्यास करें!**
  स्पष्ट भाषा का प्रयोग करना, आंखों से संपर्क बनाए रखना आदि का अभ्यास करें। यदि आप घबराए हुए हैं, तो सांस लें - रुकें और फिर बोलें।
- ◯ **उचित पोशाक पहनें**
  औपचारिक आरामदायक भारतीय/पश्चिमी कपड़े पहनें।

गतिविधि का नाम - मेरी करियर योजना (कक्षा 12)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों से आने वाले तीन वर्षों के लिए स्पष्ट करियर योजना तैयार करवाना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थी दी गई वर्कशीट की सहायता से अपनी वर्तमान क्षमताओं और अनुभव का आत्ममूल्यांकन करके एक करियर तैयारी योजना बनाएँगे। (20 min)
- इस योजना में प्रवेश परीक्षाओं की आवश्यकता, कौशल विकास के कदम और अनुभव प्राप्त करने के उपाय शामिल होंगे।
- अपने साथी के साथ साझा करें, फिर 5–6 विद्यार्थी कक्षा में प्रस्तुत करें। (10 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य के लिए स्पष्ट और व्यावहारिक करियर योजना बनाने में मदद करती है।

करो -नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें और अपने करियर की योजना स्वयं बनाएँ।

क्रम संख्या	करियर योजना से संबंधित प्रश्न	आपके उत्तर
1	आप इस क्षेत्र में कौन- सा कार्य करना चाहते हैं ?	
2	आपको क्यों लगता है कि आप इस कार्य को सफलतापूर्वक कर सकते हैं ?	
3	इस कार्य के लिए आपको किन शैक्षणिक और तकनीकी योग्यताओं की आवश्यकता होगी और इन्हे प्राप्त करने में लगभग कितना समय लगेगा ?	
4	यह शैक्षिक योग्यता आपको किस संस्थान या पाठ्यक्रम के माध्यम से प्राप्त हो सकती है? (विद्यालय/कॉलेज/संस्था का नाम)	
5	इस कार्य के लिए अनुमानित खर्च कितना होगा और उसकी व्यवस्था आप कहाँ से करेंगे ?	
6	इस करियर को बनाने में कौन - कौन आपकी सहायता कर सकता है, उनकी पहचान कीजिए।	
7	इस प्रकार के करियर में सफल होने के लिए आगे चलकर किस प्रकार के जीवन कौशलों की आवश्यकता होगी- अपने शिक्षक से चर्चा करें और लिखें।	
8	पहले दो वर्षों में आपकी संभावित मासिक आय कितनी हो सकती हैं ?और आने वाले पाँच से दस वर्षों में मासिक आय में किस तरह की बढ़ोतरी होने की अपेक्षा है ?	
9	इस करियर में आपको अपनी प्रगति के कौन - कौन से अवसर दिखाई देते हैं?	
10	इस क्षेत्र में कार्य के अवसर कहाँ - कहाँ (कौनसे स्थान पर) उपलब्ध हो सकते हैं?	

जोड़ो - क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते है जो आपके लिए करियर मार्गदर्शक की भूमिका निभा सकता है, जो आपके द्वारा चुने हुए करियर से ही संबंधित हो और आपसे नियमित रूप से चर्चा कर सके।

23 जनवरी 2026 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- करियर मेला

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों और अवसरों के बारे में जानकारी प्रदान करना।
- करियर मार्गदर्शन और पेशेवर जीवन की तैयारी में सहायता करना।
- विद्यार्थियों को अपनी करियर रुचियों का पता लगाने और उनके बारे में जानकारी एकत्र करने में सक्षम बनाना।

सहायक सामग्री-

कागज, पेंसिल / पेन, पोस्टर बोर्ड, मार्कर, स्टिकी नोट्स, प्रदर्शनी टेबल, प्रोजेक्टर और लैपटॉप (वैकल्पिक), नाम टैग (नेम टेग) और कैमरा।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- सभी विद्यार्थियों को नाम टैग वितरित करें और उन्हें अपना नाम और इच्छित करियर (यदि जानते हों) लिखने के लिए कहें।
- शिक्षक करियर मेले की अवधारणा और इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को बताएँ।
- विद्यार्थियों के छोटे समूह को एक करियर स्टॉल तैयार करने के लिए कहें जिसमें वे अपने इच्छित करियर के बारे में जानकारी प्रस्तुत करें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के स्टॉल पर जाकर विभिन्न करियर के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक करियर मेले के उद्देश्य और गतिविधि की रूपरेखा बताएँगे।
- स्टॉल की तैयारी- विद्यार्थियों को उनके चुने हुए करियर पर पोस्टर और जानकारी तैयार करने के लिए कहेंगे।

प्रत्येक स्टॉल पर निम्नलिखित जानकारी सम्मिलित होनी चाहिए-

- करियर का परिचय
- आवश्यक शिक्षा और कौशल
- संभावित नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियाँ
- वेतन और विकास की संभावनाएँ
- क्षेत्र में शीर्ष कंपनियाँ और संस्थान

- विद्यार्थियों को अपने स्टॉल सजाने और जानकारी प्रदर्शित करने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के स्टॉल पर जाकर जानकारी एकत्र करने के लिए कहें। वे अपने सवाल पूछ सकते हैं और जानकारी नोट कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने और करियर मेले के बारे में फीडबैक देने के लिए कहें। शिक्षक विचारों का समेकन करें और महत्त्वपूर्ण बिंदुओं को रेखांकित करें।

सीखने के प्रतिफल-

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी विभिन्न करियर विकल्पों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे और उनके बारे में जागरुक हो सकेंगे।

इससे विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे करियर की तैयारी के लिए आवश्यक शिक्षा और कौशल के बारे में जानने में सक्षम हो सकेंगे।

गतिविधि का नाम – **आमंत्रित अतिथि (प्रेरक वक्ता एवं करियर मार्गदर्शक से संवाद)**

विशेष अवसर: करियर मेला

आमंत्रित अतिथि: प्रेरक वक्ता, करियर काउंसलर, शिक्षा विशेषज्ञ, प्रतियोगी परीक्षा मार्गदर्शक, सफल युवा प्रोफेशनल आदि।

गतिविधि का उद्देश्य

- विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों, शैक्षणिक मार्गों, प्रतियोगी परीक्षाओं, आवश्यक कौशलों तथा करियर नियोजन की प्रक्रिया से परिचित कराना एवं उन्हें सूचित करियर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

गतिविधि के चरण

(कार्यक्रम की पूर्व तैयारी एवं शिक्षक हेतु दिशानिर्देश)

- किसी करियर मार्गदर्शक, करियर काउंसलर, शिक्षा विशेषज्ञ, प्रतियोगी परीक्षा मार्गदर्शक अथवा सफल युवा प्रोफेशनल को आमंत्रित करें।
- विद्यार्थियों को करियर, उच्च शिक्षा एवं प्रतियोगी परीक्षाओं से संबंधित प्रश्न तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- कार्यक्रम के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ पूर्व में सुनिश्चित करें।

नोट: शिक्षक कार्यक्रम से पूर्व अतिथि से चर्चा कर लें ताकि प्रश्नों एवं चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर उनकी सहमति एवं तैयारी सुनिश्चित हो सके।

स्वागत एवं परिचय

- अतिथि का स्वागत एवं सम्मान किया जाए।
- संचालक द्वारा अतिथि का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया जाए।
- विद्यार्थियों को कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराया जाए।

मुख्य प्रेरक एवं करियर मार्गदर्शन सत्र

प्रत्येक अतिथि से चर्चा के मुख्य बिंदु

- आपने अपने करियर का चयन कैसे किया ?
- अपने करियर तक पहुँचने के लिए आपने कौन-सा शैक्षणिक मार्ग अपनाया ?
- आपके कार्य की प्रमुख जिम्मेदारियाँ क्या हैं ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों एवं योग्यताओं की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने कौन-कौन सी चुनौतियाँ आईं और आपने उनका सामना कैसे किया ?
- प्रतियोगी परीक्षाओं एवं उच्च शिक्षा की तैयारी के लिए आप क्या सुझाव देंगे ?
- इस क्षेत्र में करियर एवं रोजगार के क्या अवसर हैं ?
- विद्यार्थियों के लिए आपका क्या संदेश है ?

प्रश्नोत्तर सत्र:

शिक्षक विद्यार्थियों को सत्र से पूर्व विषय की जानकारी दें तथा उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें-

- आपने अपने करियर का चयन कैसे किया ?
- इस क्षेत्र में आने के लिए कौन-सी पढ़ाई करनी होती है ?
- प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कब और कैसे शुरू करनी चाहिए ?
- इस क्षेत्र में सफल होने के लिए किन कौशलों की आवश्यकता होती है ?
- आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या रही ?
- इस क्षेत्र में करियर के क्या अवसर हैं ?
- हमें अभी से क्या तैयारी करनी चाहिए ?

(अतिथि विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान करेंगे।)

समापन

- विद्यार्थियों द्वारा अनुभव साझा किए जाएंगे।
- धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया जाएगा।
- अतिथि को स्मृति चिन्ह/प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाएगा।
- समूह छायाचित्र (फोटो) लिया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल

- विद्यार्थी विभिन्न करियर विकल्पों एवं शैक्षणिक मार्गों की जानकारी प्राप्त करेंगे।
- विद्यार्थी प्रतियोगी परीक्षाओं, आवश्यक कौशलों एवं करियर नियोजन की प्रक्रिया को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थियों में करियर नियोजन एवं सूचित निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा।
- विद्यार्थी अपने रुचि, योग्यता एवं लक्ष्यों के अनुरूप करियर चुनने हेतु प्रेरित होंगे।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - **व्यक्तिगत विकास योजना (कक्षा 9)**

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा करियर यात्रा में सहयोगी व्यक्तियों और आने वाली संभावित समस्यों की पहचान कर समस्या समाधान करने की योजना बनाना।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थियों को कहें की, वे सोचें कि अपने करियर तक पहुँचने के रास्ते में कौन-सी चुनौतियाँ आ सकती हैं और उनसे निपटने के लिए क्या कर सकते हैं। (5 min)
- वर्कशीट में दी गई तालिका को भरने के लिए कहें। 3–4 विद्यार्थी से पूरी कक्षा के सामने अपनी योजना साझा करवाएँ। (20 min)

कार्य जिनमें मैं अच्छा/ अच्छी हूँ।	वह कौन सी बातें /स्थितियाँ हैं जो मेरे विकास में रुकावट हो सकती हैं ?
मुझे अपने आप को और श्रेष्ठ बनाने के लिए किन-किन कार्यों को करने की आवश्यकता है ?	उन रुकावटों को दूर करने हेतु क्या उपाय हैं ?
मुझे कहाँ से और क्या करने से सहायता मिल सकती है ?	उन रुकावटों को दूर करने हेतु आप किसकी सहायता लेना पसंद करेंगे ?

यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपनी करियर यात्रा में सहयोगी व्यक्तियों और आने वाली संभावित समस्यों की पहचान कर समस्या समाधान करने की योजना बनाने में मदद करेगी।

सोचो - अपने करियर तक पहुँचने में आपको किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है और आप उनसे कैसे निपट सकते हैं ?

करो - अब आप अपनी आकाँक्षाओं को ध्यान में रखते हुए व्यक्तिगत विकास की एक योजना तैयार करें। इस योजना में आप अपनी क्षमताओं, योग्यताओं और चुनौतियों का आत्म मूल्यांकन करें। साथ ही यह भी पहचानें की आपके द्वारा चुने हुए करियर में आगे बढ़ने के लिए आपको किस प्रकार के सहयोग और कौशल विकास की आवश्यकता होगी।

नीचे दिए गए प्रश्नों के बारे में सोचें। इसके लिए आप अपने शिक्षक, साथियों, अभिभावक या अन्य किसी परिचित से सहयोग ले सकते हैं। यहाँ यह ध्यान रखें कि यह आपकी अपनी विकास योजना है इसलिए किसी अन्य की योजना से प्रभावित हुए बिना स्वयं ही बनाएँ।

मेरा करियर और वास्तविकता

मैं ______________________ बनना चाहूँगा / चाहूँगी

इन करियर से संबंधित कुछ वास्तविकताएँ हैं....		मैं इसे प्राप्त करने में कितना सहज/आत्मविश्वास महसूस करता /ती हूँ?		
शैक्षिक	बोर्ड परीक्षा में 50% या उससे अधिक अंक	☹	😐	☺
पारिवारिक	वर्दी या विशिष्ट पोशाक पहनना	☹	😐	☺
	रात 10 बजे के बाद घूमना या काम करने की आवश्यकता	☹	😐	☺
	3+ साल तक पूरी पढ़ाई करना / 22 साल के बाद ही शादी करना	☹	😐	☺
आर्थिक	10वीं के बाद बिना कमाई के 3-4 साल पढ़ाई करना	☹	😐	☺
	पढ़ाई का खर्च परिवार उठा सकता है	☹	😐	☺

मेरे समर्थक

इन करियर विकल्प तक पहुँचने के लिए आपको किस तरह के समर्थन की आवश्यकता है?

जोड़ो - साथी के साथ चर्चा की करें और देखे की क्या आपकी योजना स्पष्ट और संभव है ?

गतिविधि का नाम - व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 10 और कक्षा 12)

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 50 देखें।

कक्षा 9 से 12 अभिभावक सत्र

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 54 देखें।

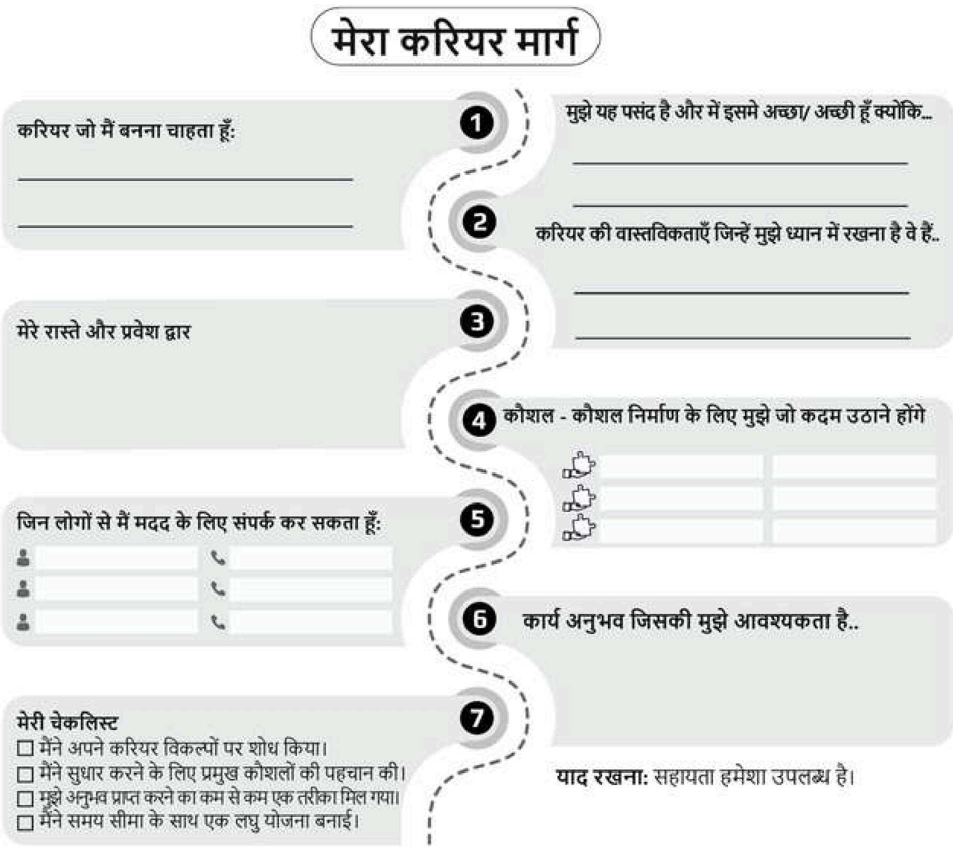
गतिविधि का नाम - करियर योजना बनाना (कक्षा 11)

गतिविधि का उद्देश्य

विद्यार्थियों द्वारा अपने वर्तमान कौशल और अनुभव स्तर के आत्म-मूल्यांकन के आधार पर एक ऐसी योजना बनाना जिसमें प्रवेश परीक्षा की आवश्यकता, कौशल विकसित करने के चरण और अनुभव प्राप्त करने के तरीके शामिल हों।

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश

- विद्यार्थी दी गई वर्कशीट की सहायता से अपनी वर्तमान क्षमताओं और अनुभव का आत्ममूल्यांकन करके एक करियर तैयारी योजना बनाएँगे। (20 min)
- इस योजना में प्रवेश परीक्षाओं की आवश्यकता, कौशल विकास के कदम और अनुभव प्राप्त करने के उपाय शामिल होंगे।
- अपने साथी के साथ साझा करेंगे, फिर 5–6 विद्यार्थी कक्षा में प्रस्तुत करेंगे। (10 min)
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को अपने भविष्य के लिए स्पष्ट और व्यावहारिक करियर योजना बनाने में मदद करती है।



जोड़ो- अपने साथी से चर्चा करें कि आपके चुने हुए करियर के बारे में जानकारी या मार्गदर्शन पाने के लिए आप किन लोगों से संपर्क कर सकते हैं।

गतिविधि का नाम – **व्यक्तिगत परामर्श (कक्षा 12)**

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 50 देखें।

अभिभावक सत्र

इस विषय से संबंधित गतिविधि पूर्व में दी जा चुकी है। गतिविधि के संचालन हेतु पुस्तक की पृष्ठ संख्या 54 देखें।

27 फरवरी 2027 (चतुर्थ शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम – **ई- कचरे से नवाचार**

गतिविधि का उद्धेश्य-

- विद्यार्थियों में नवाचार (innovation) और रचनात्मकता (creativity) को बढ़ावा देना।
- विद्यार्थियों में इलेक्ट्रॉनिक कचरे (e-waste) के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
- विद्यार्थियों में पर्यावरण संरक्षण के लिए पुनः प्रयोग (reusing) और पुनर्चक्रण (recycling) की सोच को विकसित करना।
- विद्यार्थियों में टीमवर्क और समस्या-समाधान के कौशल को विकसित करना।

सहायक सामग्री- पुराने या टूटे हुए मोबाइल फोन, चार्जर, वायर, मदरबोर्ड, रिमोट, स्पीकर, पुराने बल्ब, बैट्री,कैंची, गोंद, टेप, स्क्रूड्राइवर, प्लायर, रंग, सजावटी सामग्री,चार्ट पेपर (डिजाइन समझाने के लिए)।

शिक्षक हेतु निर्देश -

- विद्यार्थियों को 3-5 के समूहों में बाँटें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को घर से स्कूल में पुराने इलेक्ट्रॉनिक सामान लाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के प्रत्येक समूह को निर्देश दें कि वे उस कचरे से कुछ नवीन और उपयोगी वस्तु बनाएँ। उदाहरण के लिए पुराने तारों से पेन स्टैंड, मोबाइल बॉडी से मिनी अलार्म, सर्किट से छोटा पंखा, ई-कचरे से बना डेकोरेशन का सामान आदि।
- अंत में शिक्षक प्रत्येक समूह से अपनी वस्तु को कक्षा में प्रस्तुत करने को कहें और बताएँ कि उन्होंने क्या बनाया, कैसे बनाया और इसका क्या उपयोग है ?

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक विद्यार्थियों को जानकारी देंगे कि ई-कचरा क्या है, उससे क्या हानि हो सकती है और इसे कैसे पुनः उपयोग में लाया जा सकता है।
- विद्यार्थी चार्ट पेपर का उपयोगकर अपनी वस्तु का डिजाइन बनाएँगे।
- तत्पश्चात् विद्यार्थी अपनी वस्तु को बनाना शुरू करेंगे।
- प्रत्येक समूह अपनी बनी हुई वस्तु को दिखाएगा और उसके उपयोग को समझाएगा।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को उनकी बनाई हुई रचनात्मक और उपयोगी वस्तु के लिए पुनर्बलन देंगे।

सीखने के प्रतिफल -

- विद्यार्थी ई-कचरे के प्रति जागरुक हो सकेंगे। वे सीख पाएँगें कि रचनात्मक सोच से बेकार वस्तुएँ उपयोगी बन सकती हैं।
- विद्यार्थियों में टीम वर्क, समस्या-समाधान, प्रस्तुतीकरण और नेतृत्व कौशल का विकास हो सकेगा।
- विद्यार्थियों में पर्यावरण संरक्षण और पुनः उपयोग की सोच विकसित हो सकेगी।

गतिविधि का नाम - कबाड़ से जुगाड़

गतिविधि के उद्देश्य- विद्यार्थियों को वैज्ञानिक सोच के साथ अनुपयोगी सामग्री से कुछ नई सामग्री बनाना सिखाना।

सहायक सामग्री- प्लास्टिक बोतल / खाली डिब्बा, रंगीन चार्ट, फेवीकोल, ग्लू / गोंद, कैंची एवं शादी के पुराने कार्ड।

शिक्षक हेतु निर्देश- शिक्षक विद्यार्थियों को एक सप्ताह पहले ही अनुपयोगी वस्तुओं के बारे में पता करने के लिए कहें।

गतिविधि के चरण-

- सर्वप्रथम कोल्ड ड्रिंक की खाली बोतल लेंगे।
- बोतल के ऊपर से लगभग एक चौथाई हिस्से को काटकर अलग कर देंगे।
- बोतल को खूबसूरत बनाने के लिए उस पर विभिन्न प्रकार की सजावट करेंगे। जैसे-रंगीन कागज का फूल बनाकर, लेस, गोटा, पत्ती, रंगीन डोरी, शादी कार्ड, पुरानी राखी, रंगीन बटन आदि फेविकोल से चिपका देंगे।
- पेन स्टैंड के लिए मंजन या दवाई का डिब्बा भी ले सकते हैं जिसको सजावट करके सुंदर बनाया जा सकता है।
- इस प्रकार एक सुंदर पैन स्टैंड बनकर तैयार होगा।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी कबाड़ में पड़ी हुई वस्तुओं का उपयोग करना सीख पाएँगे।
- विद्यार्थियों में रचनात्मक दृष्टिकोण का विकास हो सकेगा।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - अंगों का दान - जीवन की सौगात

गतिविधि उद्देश्य - विद्यार्थियों को अंगों के दान की महत्ता, प्रक्रिया और इसके समाज पर प्रभाव के बारे में जागरूक करना।

सहायक **सामग्री** – नाम टैग्स (रोल के लिए), जानकारी के कार्ड्स (अंगों के बारे में तथ्य, अंगदान प्रक्रिया), पोस्टर बोर्ड और मार्कर (अंगदान के लाभ लिखने के लिए), एक घंटी (रोल बदलने के संकेत के लिए), नोटबुक और पेन (सीखने के प्रतिफल लिखने के लिए)

शिक्षक हेतु दिशानिर्देश -

- विद्यार्थियों को विभिन्न रोल आवंटित करेंगे।
- सभी विद्यार्थियों को उनके रोल के बारे में जानकारी देंगे।
- उन्हें उनके रोल के लिए जानकारी के कार्ड्स देंगे ताकि वे अपनी भूमिका को अच्छी तरह से समझ सकें।

गतिविधि के चरण -

- सभी विद्यार्थी अपने-अपने रोल को प्रस्तुत करेंगे और उनका परिचय देंगे। इससे सभी को यह समझने में सहायता मिलेगी कि वे किस भूमिका में हैं।
- एक दानदाता की कहानी सुनाई जाएगी जो अंगदान के लिए तैयार है। डॉक्टर और नर्स दानदाता और उसके परिवार को अंगदान की प्रक्रिया और लाभ के बारे में समझाएँगे। समाज के सदस्य इस परिदृश्य में अपनी प्रतिक्रियाएँ देंगे। एक प्राप्तकर्ता की कहानी सुनाई जाए जो अंग प्राप्त करने के लिए प्रतीक्षा कर रहा है। डॉक्टर तथा नर्स प्राप्तकर्ता और उसके परिवार को प्रक्रिया के बारे में समझाएँगे। समाज के सदस्य इस परिदृश्य में अपनी प्रतिक्रियाएँ देंगे।
- सभी विद्यार्थी मिलकर अंगदान के लाभ और चुनौतियों पर चर्चा करेंगे। बोर्ड पर मुख्य बिंदु लिखेंगे।

सीखने के प्रतिफल - विद्यार्थी अंगदान की प्रक्रिया को जान पाएँगे।

गतिविधि का नाम- कृषि में नई तकनीकें

गतिविधि के उद्देश्य-

- विद्यार्थियों को कृषि में नई तकनीकों के महत्त्व और उनके उपयोग के बारे में जानकारी देना।
- विद्यार्थियों में अनुसंधान और नवाचार की भावना को प्रोत्साहित करना।

शिक्षक हेतु निर्देश- शिक्षक नई कृषि तकनीकों जैसे कि ड्रिप सिंचाई, जैविक खेती, हाइड्रोपोनिक्स, ड्रोन तकनीक आदि के बारे में विद्यार्थियों को जानकारी दें।

गतिविधि के चरण-

- समूह निर्माण और विषय आवंटन- विद्यार्थियों को समूहों में विभाजित करेंगे और प्रत्येक समूह को एक तकनीक आवंटित करेंगे।
- अनुसंधान और तैयारी- प्रत्येक समूह अपनी तकनीक पर अनुसंधान करेगा, जानकारी एकत्र करेगा और अपने प्रजेंटेशन तथा मॉडल / चार्ट बनाएगा।
- प्रस्तुतीकरण- प्रत्येक समूह अपने प्रजेंटेशन और मॉडल / चार्ट को कक्षा के सामने प्रस्तुत करेगा। अन्य समूहों के सदस्य प्रश्न पूछ सकते हैं और चर्चा में भाग ले सकते हैं।
- विश्लेषण और मूल्यांकन- शिक्षक प्रत्येक समूह के प्रजेंटेशन और मॉडल /चार्ट का मूल्यांकन करेंगे और फीडबैक देंगे।

सीखने के प्रतिफल- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को कृषि में नई तकनीकों की जानकारी और उनकी व्यावहारिक उपयोगिता के बारे में ज्ञान प्राप्त हो सकेगा।

13 मार्च 2027 (द्वितीय शनिवार)

मध्याह्न पूर्व

गतिविधि का नाम- साइबर क्राइम एवं सुरक्षा

सहायक सामग्री-

प्रोजेक्टर, लैपटॉप/कम्प्यूटर, स्पीकर इत्यादि (यदि हो तो, अन्यथा आप फ्लेक्सी शीट, बैनर, चार्ट, पोस्टर्स इत्यादि सामग्री का उपयोग भी कर सकते हैं)।

शिक्षक हेतु निर्देश-

शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को साइबर क्राइम पर आधारित दो लघु फिल्म दिखाई जाएगी।

गतिविधि के चरण-

- लघु फिल्म को दिखाने के लिए निम्नांकित वीडियो लिंक का उपयोग किया जा सकता है-
  - साइबर क्राईम की अवधारणा- https-//www.youtube.com/watch?v=ggt92gL5yV0
  - साईबर सुरक्षा- https-//www.youtube.com/watch?v=ggt92gL5yV0
- लघु फिल्म दिखाने के पश्चात शिक्षक द्वारा 'साइबर क्राइम' के संबंध में फिल्म में दिखाए गए दृश्यों पर चर्चा की जाएगी। चर्चा के दौरान निम्नलिखित प्रश्नों का उपयोग किया जा सकता है-
  - इस लघु फिल्म का मुख्य विषय क्या है ?
  - इसे देखने के बाद आपके दिमाग में किस तरह के प्रश्न उठ रहे हैं ?
  - क्या फिल्म में दिखाई गई समस्या के समाधान के रूप में आप कुछ सुझाव दे सकते हैं ?
- शिक्षक द्वारा साइबर क्राइम से सुरक्षा के उपायों को समेकित करते हुए विद्यार्थियों को इसके प्रति जागरुक किया जाएगा।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी साईबर क्राईम की अवधारणा को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी साइबर क्राइम एवं सुरक्षा के प्रति जागरुक हो सकेंगे।

गतिविधि का नाम- पशु-पक्षी और पर्यावरण के प्रति जागरुकता (बाल सभा)

गतिविधि के उद्देश्य- विद्यार्थियों को पशु-पक्षियों के बारे में जानकारी प्रदान करना।

सहायक सामग्री- आवश्यकतानुसार।

शिक्षक हेतु निर्देश- शिक्षक गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों के मध्य उपस्थित रहकर लगातार मार्गदर्शन करेंगे।

गतिविधि के चरण-

- विद्यार्थियों को अपने आसपास के वातावरण में पाए जाने वाले पशु-पक्षियों का अवलोकन करने को कहें।
- विद्यार्थियों को गोल घेरे में बैठने का निर्देश दें।
- इसके पश्चात् उनसे स्थानीय पशु-पक्षियों की उपयोगिता और विशेषताओं को बताते हुए चर्चा करें।
- उनकी बोली एवं चलने के तरीके का अभिनय करने को प्रोत्साहित करें।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थियों में विभिन्न पशु-पक्षियों के प्रति समझ विकसित हो सकेगी।
- विद्यार्थियों में अवलोकन की क्षमता का विकास हो सकेगा।

मध्याह्न पश्चात्

गतिविधि का नाम - सड़क सुरक्षा जागरुकता

सहायक सामग्री - प्रोजेक्टर, लैपटॉप/कम्प्यूटर, स्पीकर आदि (यदि हो तो) अन्यथा आप फ्लेक्स शीट, बैनर, चार्ट, पोस्टर्स इत्यादि सामग्री का उपयोग भी कर सकते हैं।

शिक्षक हेतु निर्देश-

- यदि आपके पास ICT लैब हो तो विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा विषय पर पीपीटी / मूवी आदि भी दिखाएँ।
- विद्यालय में स्थानीय यातायात पुलिस, सामाजिक कार्यकर्ता या स्वयंसेवक को आमंत्रित कर विद्यार्थियों के साथ वार्ता भी करवाई जा सकती है।

गतिविधि के चरण-

- शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष सड़क सुरक्षा से संबंधित जागरुकता सामग्री का प्रस्तुतीकरण करेंगे-
    - स्लाइड शो
    - लघु फिल्म
    - फ्लेक्स शीट
- शिक्षक निम्नलिखित वीडियो लिंक का उपयोग उक्त गतिविधि हेतु कर सकते हैं -
    - सीट बेल्ट - https-//youtu.be/pYuqLZxcz3A
    - हेलमेट सुरक्षा - https-//youtu.be/2fViIgJIUhw
    - शिक्षक विद्यार्थियों से उक्त वीडियो अथवा जागरूकता सामग्री पर चर्चा करते हुए उन्हें सड़क सुरक्षा के प्रति संवेदनशील बनाने का प्रयास करेंगे।

सीखने के प्रतिफल-

- विद्यार्थी सड़क सुरक्षा के नियमों से परिचित हो सकेंगे।
- विद्यार्थी सड़क सुरक्षा के प्रति जागरुक हो सकेंगे।

सेल्फ एस्टीम एंड बॉडी कॉन्फिडेंस के अंतर्गत 15 कॉमिक बुक्स का लिंक दिया गया है |

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति॥" कठोपनिषद् (1.3.14)

उठो, जागो और श्रेष्ठ ज्ञानी (गुरु) के पास जाकर बोध प्राप्त करो। यह मार्ग उस्तरे (तलवार) की धार पर चलने के समान अत्यंत कठिन व दुर्गम है।

राजस्थान राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

111, सहेली मार्ग, उदयपुर, राजस्थान-313001 फोन न- 0294-2415171, ई-मेल: director.rscert@rajasthan.gov.in