

शिक्षकों के लिए आनन्दम् पाठ्यचर्या की हस्तपुस्तिका

आनन्दिनी

भाग-1 1 से 5 तक की कक्षाओं के लिए



अकादमिक, शोध एवं प्रशिक्षण, निदेशालय, उत्तराखण्ड

संरक्षक :

डा. आर. मीनाक्षी सुन्दरम्, सचिव विद्यालयी शिक्षा उत्तराखण्ड

निर्देशन :

सीमा जौनसारी, निदेशक अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण

सह-निर्देशन :

अजय कुमार नौडियाल, अपर निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

शशि चौधरी, सीमैट, अपर निदेशक, उत्तराखण्ड, देहरादून

समन्वयन :

प्रदीप रावत, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

बी.पी. मैदोली, प्रवक्ता, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

मार्गदर्शक मण्डल :

राय सिंह रावत, उप निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

पुष्पा जोशी, सहायक निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

सहयोग :

मुग्धा	ड्रीम ए ड्रीम
मौशु दुआ	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
रिचा शिवांगी गुप्ता	लभ्या फाउण्डेशन
इमरान अली	ड्रीम ए ड्रीम
मोहित कुमार सिंह	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
अमित कुमार शर्मा	ड्रीम ए ड्रीम
आदर्श सूर्यवंशी	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
पुष्पहास अग्रवाल	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन
पवन चतुर्वेदी	ड्रीम ए ड्रीम
मेघा	ब्लू आर्ब फाउण्डेशन

पूफ रीडिंग :

अवनीश उनियाल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 डॉ. शिवानी राणा चंदेल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 डॉ. शक्ति प्रसाद सिमल्टी, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 नीलम पंवार, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 डॉ. शशि शेखर मिश्र, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 सोहन सिंह नेगी, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

सम्पादन :

डॉ. नंद किशोर हटवाल, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

टंकण :

राज कुमार वरि.स.एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 निर्मल कनिष्ठ सहा. सीमैट
 सुनील पुरोहित डाटा इंटी आपरेटर सीमैट

मुखपृष्ठ डिजाइनिंग :

डॉ. संजीव चेतन, प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
 समर्थ शेट्टी

मुखपृष्ठ फोटो कॅडिट

किशोर पंवार, स.अ. रा.इ.का. किशनपुर, देहरादून

आमार :

विनय भूषण, निदेशक शिक्षा, दिल्ली
 डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली
 माधुरी मेहता, सी.ई.ओ. ब्लू आर्ब फाउण्डेशन

रचना / संशोधन / परिमार्जन

मोनिका बम	उप शि.अ. रायपुर, देहरादून
रीना	उप शि.अ. रुडकी, हरिद्वार
सुश्री गुंजन अमरोही	उप शि.अ. रुद्रपुर, ऊधमसिंह नगर
शैलेन्द्र अमोली	उप शि.अ. यमकेश्वर, पीडी
रवि कुमार	उप शि.अ. ऊखीमठ, रुद्रप्रयाग
प्रेमा बिष्ट	उप शि.अ. बाजपुर, ऊधमसिंह नगर
पूनम चौहान	उप शि.अ. बागेश्वर
लक्ष्मी दत्त कापडी	उप शि.अ. डीडीहाट, पिथौरागढ़
अनिनाथ	उप शि.अ. चम्पा, टिहरी
अतुल बिष्ट	उप शि.अ. चम्पावत
अमित चौहान	उप शि.अ. नौगाँव, उत्तरकाशी
कमलेश्वरी मेहता	उप शि.अ. ओखलकांडा, नैनीताल
सुश्री केना	उप शि.अ. कर्णप्रयाग, चमोली
सुरेश चन्द्र आर्य	उप शि.अ. हवालबाग, अल्मोड़ा
सुलोहिता नेगी	उप शि.अ. भीमताल, नैनीताल
मीना जोशी	स. अ.रा.क.जू.हा स्कूल चोनाला, धौलादेवी
राकेश चन्द्र सेमवाल	स. अ.रा.मॉडल प्रा. स्कूल खुमेरा
प्रेमलता सजवाण	स. अ.रा.पू.मा.वि. झुटाया, कालसी
विजया शर्मा	स. अ.रा.पू.मा.वि. सुन्दरवाला
भावना भण्डारी	प्र. अ.रा.प्रा.वि. रैखालरक्ता
पवन कुमार	स. अ.रा.प्रा.वि. देवीधार पट
शकुन्तला बहुगुणा	स. अ.रा.प्रा.वि. फल्दाकोट, यमकेश्वर
गीता पैन्थूली	स. अ.रा.प्रा.वि. तेलीवाला, डोईवाला
मनीषा रावत	स. अ.रा.प्रा.वि. जाखन
डॉ. वंदना पाठक	स. अ.रा.प्रा.वि. नालापानी
अनुपमा डोमाल	स. अ.रा.प्रा.वि. अजबपुर कलौ
सुखबीर चौहान	स. अ.रा.उ.प्रा.वि.
संतोष जोशी	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. सूर्यगाँव
जानकी आर्या	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. डुगरा सेठी
सरिता मैदोला	स. अ.रा.उ.प्रा.वि. गूमखाल
मनीष कण्डवाल	प्र. अ.रा.आदर्श वि. लक्कड़घाट
गौरव जोशी	स. अ.डायट भीमताल
डॉ. मोहन सिंह बिष्ट	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. एम. एम. उनियाल	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. विनोद ध्यानी	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
डॉ. जे. एस. बिष्ट	प्रोफेसनल सीमैट उत्तराखण्ड
मनोज कुमार शुक्ला	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
मोनिका गौड़	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. दिनेश रतूडी	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. साधना डिमरी	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. उषा कटियार	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. उमेश चमोला	प्रवक्ता एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद पुरोहित	प्रवक्ता डायट रुडकी हरिद्वार
राजीव आर्य	प्रवक्ता डायट रुडकी, हरिद्वार
इन्दुवाला भण्डारी	प्रवक्ता डायट रुद्रप्रयाग
संदीप कुमार जोशी	प्रवक्ता डायट बागेश्वर
सन्दीप कुमार जोशी	प्रवक्ता डायट बागेश्वर
राजेश पाठक	प्रवक्ता डायट पिथौरागढ़
दीपक रतूडी	प्रवक्ता डायट टिहरी
अतुल जोशी	प्रवक्ता डायट भीमताल
पूरन चन्द्र चन्दोला	प्रवक्ता डायट उधमसिंह नगर
पी. सी. चन्दोला	प्रवक्ता डायट उधमसिंहनगर
सुबोध बिष्ट	प्रवक्ता डायट उत्तरकाशी
विजय रावत	प्रवक्ता डायट देहरादून
सुश्री शिवानी	प्रवक्ता डायट चडीगाँव, पीडी
डॉ. करुणा मिश्रा जोशी	प्रवक्ता डायट गौधर, चमोली
डॉ. एल. एस. यादव	प्रवक्ता डायट लोहाघाट
ललित मोहन जोशी	प्रवक्ता डायट, पिथौरागढ़
निर्मला सिंह	प्रवक्ता डायट, टिहरी
शिवानी	प्रवक्ता डायट, पीडी
दीपक सोराड़ी	प्रवक्ता डायट, चम्पावत
कामाक्षा मिश्रा	प्रवक्ता डायट, अल्मोड़ा
डॉ. विजय सिंह रावत	प्रवक्ता डायट देहरादून
डॉ. दीपा जलाल	प्रवक्ता डायट

त्रिवेन्द्र सिंह रावत



उत्तराखण्ड सचिवालय,
देहरादून-248001
फोन : 0135-2755177 (का.)
0135-2650433
फैक्स : 0135-2712827

संदेश



विद्यार्थी जीवन मनुष्य का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। इस समय में अर्जित संस्कार, सीखी हुई विधाएँ एवं मानव मूल्य हमारा भविष्य निर्धारित करती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि मनुष्य अपने विद्यार्थी जीवन से ही देश के प्रति अपने कर्तव्यों को समझे। आमतौर पर विद्यालयों में मानव मूल्यों पर नैतिक वचन प्रार्थना सभा में कहे जाते रहे हैं। किन्तु आज आवश्यकता है कि बच्चे को पठन-पाठन के साथ-साथ अच्छा नागरिक बनाया जाये ताकि वह सकारात्मक विचारों को आत्मसात कर स्वयं के जीवन को सफल बना सके। आज हम विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों यथा विज्ञान, गणित, अंग्रेजी, इतिहास, भूगोल, भाषा आदि विषयों में विभिन्न तकनीकी का उपयोग कर शिक्षण के द्वारा पारंगत बनाने में सफल हो रहे हैं जिससे वह आगे चलकर प्रशासनिक अधिकारी, डाक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक, प्रबंधक, अध्यापक या अन्य प्रोफेशनल बन रहे हैं, किन्तु कहीं न कहीं हमारी कोशिश होनी चाहिए कि वह एक अच्छा, ईमानदार, कर्तव्यनिष्ठ, परिश्रमी, देशभक्त एवं समझदार मनुष्य बन सके।

उक्त उद्देश्यों को ध्यान में रखकर शिक्षा विभाग उत्तराखण्ड राज्य में विद्यार्थियों हेतु आनन्दम् पाठ्यचर्या की शुरुआत करने जा रहा है, जिसमें बच्चे ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) कहानी, गतिविधि एवं अभिव्यक्ति द्वारा वैज्ञानिक विधि से मानव मूल्यों को अर्जित कर सकते हैं। आनन्दम् पाठ्यचर्या की सफलता के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षा विभाग की पूरी टीम इसके लिए अन्तःप्रेरणा से प्रेरित होकर स्वतःस्फूर्त तरीके से कार्य करें तभी इसके सुखद एवं आशातीत परिणाम परिलक्षित हो पायेंगे। आनन्दम् पाठ्यचर्या की दिशा में किया जा रहा यह एक प्रथम प्रयास है जिसमें विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का होना स्वाभाविक है, मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम विद्यार्थियों में अच्छे मानव मूल्यों को विकसित करने में कामयाब होंगे।

मैं उत्तराखण्ड प्रदेश के सभी छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों, प्रधानाचार्यों एवं शिक्षा विभाग के अधिकारियों एवं इस सम्पूर्ण प्रक्रिया से जुड़े सभी व्यक्तियों एवं संस्थानों को बधाई देता हूँ एवं कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

(त्रिवेन्द्र सिंह रावत)

मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड सरकार

संदेश



प्रायः विद्यालयी शिक्षा का झुकाव बौद्धिक शिक्षा की ओर अधिक रहता है जबकि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है। विद्यालयी शिक्षा में नीति-परक शिक्षा के अभाव में विद्यार्थियों में मानवीय मूल्यों के प्रति संवेदनशीलता का अभाव दृष्टिगोचर हो रहा है, फलस्वरूप सामाजिक एवं राष्ट्रीय जीवन में इसके दुष्प्रभाव परिलक्षित हो रहे हैं।

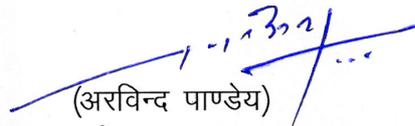
मनुष्य में मानवीय मूल्यों की स्थापना का सबसे उचित समय बाल्यकाल होता है। बच्चों में तनाव मुक्त, भय मुक्त तथा प्रसन्नचित्त होकर सीखने का वातावरण तैयार करने हेतु अपने राज्य में आनन्दम् पाठ्यचर्या की शुरुआत की जा रही है। अध्ययन के साथ-साथ बच्चों को खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जाना आवश्यक है। वर्तमान में वैश्विक स्तर पर इस विषय पर काम हो रहे हैं। बच्चों को भावनात्मक रूप से खुशी और आनन्द की अनुभूति हो सके और यह उनके व्यवहार में प्रकट हो, इसके लिए आनन्दम् पाठ्यचर्या में ध्यान, कहानी, गतिविधि तथा अभिव्यक्ति जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था के द्वारा बच्चे को हम एक प्रोफेशनल के रूप में तैयार कर रहे हैं लेकिन शिक्षा का अभीष्ट यही नहीं है। एक अच्छा और ईमानदार मनुष्य बनाना भी शिक्षा का अभीष्ट है। विद्यार्थियों में शिक्षा के माध्यम से वृहद् मानवीय एवं सामाजिक सोच का विकास आवश्यक है। इसी आवश्यकता के दृष्टिगत अकादमिक शोध प्रशिक्षण निदेशालय तथा राज्य शैक्षिक एवं अनुसंधान परिषद उत्तराखण्ड द्वारा 'आनंदिनी संदर्शिका' प्रकाशित की गयी है। यह संदर्शिका मूल रूप से शिक्षकों के मार्गदर्शन हेतु प्रकाशित की गई है, ताकि शिक्षक आनंदिनी संदर्शिका में निहित शैक्षिक उद्देश्यों के अनुसार कक्षाओं में ध्यान देना, गतिविधि, कहानी एवं अभिव्यक्ति के सत्र आयोजित कर सकें।

मैं आशा करता हूँ कि सभी शिक्षक एवं अधिकारी भारत सरकार के **Experiential Learning** कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रकाशित आनंदिनी शिक्षक संदर्शिका में निहित शैक्षिक-उद्देश्यों की संप्राप्ति हेतु प्रतिबद्धता से कार्य करेंगे तथा विद्यालय में आनन्दमय शैक्षिक वातावरण सृजित करने में अपना योगदान प्रदान करेंगे। मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम शिक्षा व्यवस्था को मानव जाति के सर्वांगीण विकास के लिए उपयोगी बनाने में कामयाब होंगे।

पुनः मैं समस्त विद्यार्थियों के सफल एवं सुखमय जीवन की कामना करता

हूँ।


(अरविन्द पाण्डेय)

शिक्षा मन्त्री, उत्तराखण्ड सरकार

संदेश



भारत सरकार द्वारा प्राथमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों में जीवन विद्या की समझ विकसित करने हेतु **Experiential Learning** कार्यक्रम के क्रियान्वयन की स्वीकृति प्रदान की गयी है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में सहयोग, सौहार्द, सद्भावना, सहानुभूति, सदाचार आदि सद्गुणों की भावना विकसित करना है। आधुनिक परिदृश्य में शिक्षा को आजीविका हेतु शिक्षा (Education for work) के स्थान पर जीवन के लिए शिक्षा (Education for Life) पर केन्द्रित करने की आवश्यकता है। समय-समय पर विभिन्न शिक्षा आयोगों एवं शिक्षा समितियों द्वारा शिक्षा में नैतिक मूल्यों की स्थापना करने की संस्तुति की गयी है। नई शिक्षा नीति 2019 के ड्राफ्ट दस्तावेज में भी नीतिगत शिक्षा पर जोर दिया गया है। प्रस्तुत आनन्दम् पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है।

आनन्दम् पाठ्यक्रम के क्रियान्वयन से विद्यार्थियों में एकाग्रता, समस्या समाधान योग्यता, विश्लेषण क्षमता एवं मिलकर कार्य करने की क्षमता का विकास होगा। कई बार यह देखने में आया है कि विद्यालय का वातावरण बच्चों को आकर्षित नहीं कर पाता है फलस्वरूप विद्यार्थियों में शालात्याग की प्रवृत्ति बढ़ने लगती है। आनन्दम् पाठ्यक्रम के क्रियान्वयन से छात्र-छात्राओं को विद्यालय में आनन्दमयी व उल्लासमय वातावरण मिल पायेगा एवं बच्चे विद्यालय में आने हेतु प्रेरित होंगे। साथ ही विद्यालय में शिक्षक, विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं जनमानस के मध्य सुखद एवं सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध स्थापित हो पायेंगे, ऐसा विश्वास है।

मेरी अपेक्षा है कि सभी शिक्षक एवं शिक्षा अधिकारी आनन्दम् पाठ्यचर्या के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु पूर्ण मनोयोग एवं निष्ठा से अपना योगदान प्रदान करेंगे। मैं आनन्दम् पाठ्यचर्या के क्रियान्वयन में सहयोग कर रहे शिक्षा अधिकारियों, अध्यापकों एवं स्वयंसेवी संगठनों को बधाई देता हूँ एवं इस कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

(डॉ. आर. मीनाक्षी सुन्दरम)

सचिव, विद्यालयी शिक्षा

प्राक्कथन



प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में नैतिक मूल्यों को अत्यधिक महत्व प्रदान किया गया था। वेदों एवं उपनिषदों की ऋचाओं में अहिंसा, त्याग, परोपकार, धैर्य, क्षमा, न्याय, सहिष्णुता, समरसता आदि मानवीय मूल्यों की शिक्षा प्रदान की गई है। संविधान की उद्देशिका में भारतीय नागरिकों के मध्य न्याय, समानता, समता एवं बंधुता स्थापित करने का लक्ष्य रखा गया है।

जीवन के समस्त क्षेत्रों में मानव संसाधन की आपूर्ति विद्यालयों द्वारा की जाती है। अतः मानवीय मूल्यों की स्थापना विद्यालयों के माध्यम से ही सम्भव है। समरसता पूर्ण समाज के निर्माण हेतु मात्र कार्य के लिए शिक्षा (Education for Work) के स्थान पर जीवन के लिए

शिक्षा (Education for Life) पर ध्यान केन्द्रित किये जाने की आवश्यकता है। जीवन के लिए शिक्षा (Education for Life) के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सहयोग, दया, सहिष्णुता कृतज्ञता, परोपकार इत्यादि मानवीय मूल्यों के समावेश हेतु इन तत्वों को पाठ्यचर्या में सम्मिलित किया जाना चाहिए। शिक्षाविदों एवं दार्शनिकों द्वारा समय-समय पर विद्यालयों में इस प्रकार की पाठ्यचर्या को प्रमुख स्थान प्रदान करने की आवश्यकता पर बल दिया जाता रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा आयोग 1964-66, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 तथा एन0सी0एफ0 2005 में शिक्षा में नैतिक मूल्यों के महत्व को रेखांकित किया गया था किन्तु विभिन्न कारणों से नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षा पाठ्यचर्या का प्रभावशाली अंग नहीं बन पायी। वर्तमान परिदृश्य में शिक्षा को केवल भौतिक समृद्धि प्राप्त करने के उद्देश्य तक सीमित न रखकर इसे अधिक मानवीय बनाने की आवश्यकता है। इसी क्रम में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019 के ड्राफ्ट दस्तावेज में भी नैतिक शिक्षा के महत्व को प्रमुखता से अंकित किया गया है तथा इसे स्कूली शिक्षा का अनिवार्य अंग बनाने की संस्तुति की गई है। **(4.6.8 नीतिपरक और नैतिक चिंतन)**

शिक्षा की प्रक्रिया में मानव मूल्यों को उचित स्थान प्रदान करने, विद्यालय के वातावरण को सुखद एवं आनन्दमय बनाने के उद्देश्य से विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा अपनी स्कूली पाठ्यचर्या में इन तत्वों को सम्मिलित करने की शुरुआत की गयी है।

उत्तराखण्ड सरकार द्वारा सदैव मानव मूल्यों पर आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता व्यक्त की जाती रही है। इसी तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए उत्तराखण्ड राज्य द्वारा एक्सपीरियन्सियल लर्निंग (Experiential Learning) कार्यक्रम का प्रस्ताव भारत सरकार के समक्ष प्रस्तुत किया गया, जिसे भारत सरकार द्वारा स्वीकृति प्रदान की गई है। एक्सपीरियन्सियल लर्निंग (Experiential Learning) पर आधारित विभिन्न गतिविधियों को आनन्दम पाठ्यक्रम के अन्तर्गत 15 विकासखण्डों में पायलट प्रोजेक्ट के रूप में प्रारम्भ किया जा रहा है। आनन्दम् पाठ्यक्रम में ध्यान देना (Mindfulness), गतिविधि (Activity), कहानी (Story), अभिव्यक्ति (Expression) के सत्र आयोजित किए जायेंगे। इस पाठ्यक्रम की विशेषता यह है कि इसमें बच्चों के लिए पृथक से कोई पाठ्यपुस्तक निर्धारित नहीं की गयी है अपितु शिक्षकों हेतु 'आनन्दिनी पुस्तिका' रचित की गयी है। शिक्षक आनन्दिनी में निहित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर पाठ्यक्रम का संचालन कर सकेंगे। पाठ्यक्रम के संचालन हेतु प्रथम वादन निर्धारित किया गया है। यह पाठ्यक्रम कक्षा 1 से 8 तक प्रवृत्त किया जायेगा।

विद्यालयों में इस कार्यक्रम के लागू किये जाने के फलरूप विद्यार्थियों को सीखने में आनन्द का अनुभव होगा। विद्यालय में सकारात्मक शैक्षिक वातावरण सृजित होगा। शिक्षकों में उत्साह का संचार होगा। विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के मध्य अच्छे सम्बन्ध विकसित होंगे। विद्यार्थियों में बाल्यकाल से ही मानवीय मूल्यों के प्रति संवेदनशीलता विकसित होगी तथा भविष्य में वे अच्छे नागरिक बनकर राष्ट्र एवं समाज के निर्माण में अपना अधिकतम योगदान दे पायेंगे, ऐसी आशा है।

पाठ्यक्रम के निर्माण में एस.सी.ई.आर.टी. दिल्ली तथा स्वयंसेवी संस्थाओं ड्रीम ए ड्रीम, लभ्या फाउंडेशन एवं ब्लू आर्ब फाउंडेशन द्वारा दिये गये सहयोग के लिए मैं धन्यवाद ज्ञापित करती हूँ साथ ही एस.सी.ई.आर.टी., सीमैट, शिक्षा निदेशालय के अधिकारियों, विशेषज्ञों, डायट के प्रवक्ताओं एवं अन्य शिक्षकों का भी धन्यवाद देती हूँ जिनके द्वारा आनन्दिनी पुस्तिका के निर्माण में अपना योगदान दिया गया है। मैं सचिव, विद्यालयी शिक्षा उत्तराखण्ड के प्रति विशेष रूप से आभार प्रकट करती हूँ जिनके मार्गदर्शन से इस कार्यक्रम को प्रारम्भ करने की प्रेरणा प्राप्त हुयी है।

(सीमा जौनसारी)

निदेशक,

अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण उत्तराखण्ड, देहरादून।

खण्ड-1

कक्षा 1 एवं 2
की
कक्षाओं के लिए

शिक्षक के लिए दिशा-निर्देश

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विज्ञान, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों के माध्यम से पारंगत करते हैं उसी तरह बच्चों में हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस आनंदम् पाठ्यचर्या के माध्यम से हमारा यह प्रयास है, कि हम अपने विद्यालयों के विद्यार्थियों को निरंतर सुख तक पहुँचने के साधन दे सकें।

बच्चों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए आनंदम् पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। बच्चों में भाव-रूप में और व्यावहारिक रूप में खुशी और सुख प्रदर्शित हो सके, इसके लिए इस आनंदम् पाठ्यचर्या में मनन एवं ध्यान, कहानी, गतिविधि तथा अभिव्यक्ति जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर कर पाते हैं, भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति और खुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करते हुए बच्चे आसपास के वातावरण और अपने विचारों व भावनाओं पर प्रतिक्रिया करने के बजाय, एक सहज भाव से देखकर उस पर सोच समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (Teacher's Manual) का प्रथम भाग जो कि कक्षा 1 से 2 के लिए है, तीन खण्डों में विभक्त है तथा दूसरा भाग, जो कि कक्षा 3 से 5 के लिए है, चार खण्डों में विभक्त है-

खण्ड	प्रथम भाग, कक्षा 1 से 2 के लिए	द्वितीय भाग, कक्षा 3 से 5 के लिए
खण्ड-1	ध्यान देने की प्रक्रिया (mindfulness)	ध्यान देने की प्रक्रिया (mindfulness)
खण्ड-2	कहानी	कहानी
खण्ड-3	गतिविधि	गतिविधि
खण्ड-4		अभिव्यक्ति

बच्चों को कहानी के माध्यम से रुचिकर बातें बतायी जा सकती हैं। इस आनंदम् पाठ्यचर्या में इस प्रकार की कहानियाँ हैं जिससे कि बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। अधिकतर कहानियाँ बच्चों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य बच्चों के अंदर तार्किकता के साथ-साथ सृजनात्मकता का विकास करना भी है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए खुश रह सकें, ऐसा एक माहौल उन्हें देने का प्रयास रहेगा।

कक्षा 3 से 5 तक के विद्यार्थियों के लिए अभिव्यक्ति के तहत शिक्षक, सप्ताह के आखिरी दिन, विद्यार्थियों से कुछ चिंतन-मनन के प्रश्न पूछेंगे। इन प्रश्नों से शिक्षक बच्चों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता का आकलन कर सकते हैं।

विषय सूची

शिक्षक के लिए दिशा-निर्देश	6
खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) एक परिचय	9
भाग क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-I (Sensory Awareness-I).....	13
1. आलाप गतिविधि (Vocalization)	13
2. साइमन कहता है (Simon Says).....	15
3. श्वास की समझ (Understanding Breathing)	15
4. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)	16
भाग ख: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II (Sensory Awareness-II)	17
1. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)	17
2. साँसों का आवागमन (Trace Your Breaths)	19
भाग ग: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता - III (Sensory Awareness - III).....	20
1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing).....	20
2. हाथों की गति के साथ श्वास पर ध्यान देना	21
भाग घ: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता- IV (Sensory Awareness - IV).....	22
1. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity)	22
2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing).....	23
भाग ङ : चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful drawing/scribbling).....	24
भाग च: शरीर का खिंचाव (Mindful Body Stretching)	25
1. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching).....	25
2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)	26
खण्ड-2 : कहानी	27
1. मीठा सेब	28
2. नया दोस्त.....	29
3. राजू का टिफिन बॉक्स	29
4. किसकी पेन्सिल अच्छी?	30
5. लंच ब्रेक	31
6. एक या दो?	32
7. रिया गई स्कूल.....	32
8.बच्चों की फुलवारी.....	33
9. जय ने बनाया शरबत	34
10. माली का बगीचा	35
11. दादी का जन्मदिन	36
12. रोहन की सीख.....	36
13. मन का बोझ.....	37
14. मैं भी मदद करूँगा	37
16. आलू का पराँठा.....	39
17. चलो बनाए पकौड़े	40
18. विद्यालय का पहला दिन	40
19. पिकनिक	41
20. चिड़िया का घोंसला.....	42
21. टूटी पेसिल.....	43
22. गुठली किसकी?	43

23. रानी की गुड़िया	44
24. मेरा अंगूठा	45
27. मेला	47
28. डॉक्टर की सुई	48
29. मुनमुन की तुन-तुन.....	49
30. अंकित और अंकुर की दोस्ती	50
खण्ड-3 गतिविधि	51
1. हा-हा, ही-ही, हो-हो	52
2. मेरी आवाज़.....	53
3. हाथ ऊपर नीचे (Hands Up and Down).....	54
4. नमस्कार (Hello).....	55
5. जुगलबंदी (Duet).....	56
6. काल्पनिक गेंद (Imaginary ball)	57
7. इल्ली (caterpillar).....	58
8. कार एवं ड्राइवर (Car and Driver)	59
9. हम सब एक समान	60
10. तुममें-मुझमें क्या समान.....	61
11. सुनो और कूदो.....	62
12. खुशी की चादर.....	63
13. उल्टा पुल्टा.....	64
14. मित्र चित्र (friend's portrait).....	65
15. जन्मदिन किसका और कैसे?	65
16. भावों की पहचान.....	66
18. कुछ सोचो और बनाओ.....	68
19. हम हैं अच्छे.....	69
20. आओ डर साझा करें	70
21. दर्पण (mirror).....	71
22. आओ जोड़ते चलें (Movement Chain).....	72
23. सुपर स्माइल (Super Smile).....	73
24. मेरा शरीर.....	74
25. कार की सवारी.....	75
26. अंगुलियों को जोड़े (Join the fingers)	76
27. जिबरिश- अस्पष्ट उच्चारण (gibberish)	77
28. संतुलन (balance).....	78
29. साथी और बॉल.....	79
30. पहचान कौन? (Guess Who?).....	80
31. याद करें और बताएं (Observe and Tell).....	81
32. आओ सुनें और करें	82
33. If You Are Happy	83
34. साथी की अच्छी बात.....	84
35. मेरी स्माइली (My Smiley).....	85
36. धन्यवाद करें हम सबका.....	86
37. गुप्त संदेश (Secret Message)	87
38. क्या गायब क्या नया?	88
39. मेरी आदतें.....	89
40. सुरक्षित द्वीप (safe island).....	90

खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें –

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है? आपने जो इस पल अपने हाथ में किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें; हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें; हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें; अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं? यदि मन में कोई विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आस-पास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इस क्षण के लिए आप, अपने आप की सराहना करें। **आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।**

जब हम अपना ध्यान अपने आस-पास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

बच्चों का मूल स्वभाव रचनात्मक एवं कल्पनाशील होता है। उनकी सहज प्रवृत्ति (natural tendency) वर्तमान में रहने की ही होती है। जब वे कोई भी कार्य करते हैं तो वे उसी के बारे में सोचते हैं। जैसे - अगर वे खेल रहे हैं, तो वे उस समय खेलने के बारे में ही सोचते हैं। जब वे खा रहे हैं तो वे केवल खाने के बारे में ही सोचते हैं। परन्तु आजकल की भाग-दौड़ और गलाकाट प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना सिखाएंगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे - बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का ध्यान केंद्रित करवाएंगे, जैसे- ध्यान दे कर सुनना, जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; ध्यान दे कर

देखना, जिसमें बच्चे अपने आस-पास किसी वस्तु को देखेंगे; श्वास पर ध्यान देना, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; विचारों पर ध्यान देना, जिसमें बच्चे अपने विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के लाभ होते हैं, जैसे-

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना
- शांति और खुशी का एहसास बढ़ना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझ कर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

आनंदम् पाठ्यचर्या के तहत कक्षा एक से आठवीं कक्षा तक के बच्चों का रोज़ाना का एक वादन आनंदम् पाठ्यचर्या का होगा। इस आनंदम् पाठ्यचर्या के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी, उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है - “ध्यान देने का अभ्यास”। आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में ‘ध्यान देने’ पर नहीं, बल्कि ‘ध्यान करने’ पर जोर रहा है। हैप्पीनेस कार्यक्रम के तहत स्कूल में आने वाला हर बच्चा, ध्यान देने का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- आनंदम् पाठ्यचर्या को चार स्तर के आयु वर्ग में बाँटा गया है। पहली से दूसरी, तीसरी से पांचवी, छठी से आठवीं।
- कक्षा 1 और 2 में हर सप्ताह 2 दिन (सोमवार व गुरुवार) ‘ध्यान देने’ का वादन होगा। हर भाग की अलग अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग को एक महीने तक करवाएँ।
- ध्यान देने का आनंदम् पाठ्यचर्या बच्चों की आयु के अनुरूप बनाया गया है।

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि :

- कक्षा 1 व 2 में रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी “ध्यान देने का अभ्यास” होगा। ध्यान का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें बच्चों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएंगे। दूसरा हिस्सा कक्षा के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें बच्चे केवल शांत होकर बैठेंगे। इस समय कोई निर्देश न दिया जाए।

- शुरुआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं।
- रोज़ाना 1 मिनट के लिए **श्वास पर ध्यान देने** की प्रक्रिया 3 परिवर्तन बिंदु (transition points) पर करा सकते हैं-
 - पहले वादन की शुरुआत में (beginning of day)
 - दिन के बीच में (middle of day)
 - आखिरी वादन के अंत में (end of day)
- चर्चा के बिंदु में शिक्षक 'क्या' के प्रश्न पूछ सकते हैं; 'क्यों' के प्रश्न न पूछें क्योंकि इस उम्र के बच्चों की तार्किक रूप से सोचने व समझने की क्षमता अभी शुरुआती स्तर पर होती है।
- स्कूल व कक्षा में उपलब्ध सामग्री का भी इस्तेमाल करके ध्यान देने की गतिविधियाँ करा सकते हैं।
- इस उम्र में जितनी बार गतिविधियों को दोहराया जाता है, उतना ही बच्चे उन्हें समझ पाते हैं, याद रख पाते हैं और अमल में ला पाते हैं।
- इस उम्र के बच्चे चंचल होते हैं और एक जगह पर लम्बी अवधि के लिए बैठ कर कार्य करने में कठिनाई होती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए 'ध्यान देने' की गतिविधियों को छोटे-छोटे अंतराल में करवा सकते हैं।

कक्षा एक से दूसरी कक्षा तक की गतिविधियाँ लगभग एक जैसी हैं; परन्तु कुछ गतिविधियों में थोड़े बदलाव हो सकते हैं, जो कि गतिविधि के चरण में लिखे गए हैं।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें, तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात बच्चा अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- याद रखें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ ध्यान की कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपकी सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपसे सीख रहा होता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उन्हें दबाना कदापि नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच- विचार कर के बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर बच्चों को डाँटने या सख्त शब्दों में निर्देश देने, आदि से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी बच्चे पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को बच्चे कोई साधना न समझ लें।

निष्कर्ष:

ध्यान देना एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विश्व भर के स्कूलों में बच्चों व शिक्षकों को साथ ध्यान देने का निरंतर अभ्यास करवाया जा रहा है। यह एक सरल प्रक्रिया है, जो कोई भी, कहीं भी, कभी भी कर सकता है। रोज़ाना इसका अभ्यास करने से इसके कई लाभ हैं।

विभिन्न प्रकार की ध्यान देने की विधियाँ :

1. साँस की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful Breathing):

- साँस पर ध्यान देने से अभिप्राय यह है कि आप अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर जाएँ। अपनी अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई हवा को सहज भाव से महसूस करें। साँस के उतार-चढ़ाव को महसूस करें।
- जब भी आपका ध्यान साँस से हटकर इधर-उधर चला जाए तो घबराएं नहीं क्योंकि ऐसा सबके साथ होता है। हमारा मन बहुत चंचल है और एक जगह पर स्थिर नहीं रहता। ध्यान के निरंतर सहज प्रयास से हम अपने मन को स्थिर कर पाते हैं।
- आप इसके प्रति सजग रहें। जब भी ध्यान भटके, तभी अपना ध्यान वापस अपनी अगली साँस पर ले आएँ।
- यह अभ्यास करते हुए अपने साथ सहज रहें।

साँस पर ध्यान देने से हम अपने मन को धीरे-धीरे स्थिर कर पाते हैं। इसके निरंतर अभ्यास द्वारा हम अपने विचारों व भावनाओं में संतुलन बना पाते हैं और भावनात्मक रूप से सुदृढ़ होते हैं। साँस पर ध्यान देने का अभ्यास कई तरह की गतिविधियों से कर सकते हैं।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening):

- ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान आस-पास के वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर लेकर जाते हैं।
- इस अभ्यास को करते हुए हम किसी भी तरह की पूर्वधारणा न रखें।
- इस अभ्यास को करते हुए यदि आपका ध्यान कहीं और चला जाता है तो उसके प्रति सजग हो जाएँ और धीरे-धीरे आप अपना ध्यान वापस आ रही आवाज़ों पर ले आएँ।

इन आवाज़ों पर ध्यान देने से हम वर्तमान के प्रति सजग होते हैं व इसके निरंतर अभ्यास से अपने मस्तिष्क के ध्यान केंद्रित करने वाले भाग को भी प्रशिक्षित (train) कर रहे होते हैं।

3. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing):

- ध्यान देकर देखने का अर्थ है कि हम जो कुछ भी देख रहे हैं उसे हम उसके वास्तविक रूप में देख रहे हैं।

- आमतौर पर हम जब कुछ देखते हैं, तो कुछ पूर्वधारणा बनाकर देखते हैं, और हम सही-गलत, अच्छे-बुरे का निर्णय करने लगते हैं।
- ऐसा अभ्यास करते हुए अगर आप उस चीज़ के बारे में कुछ सोचने लगे या किसी अच्छे व बुरे के निर्णय में लग जाएँ, तुरंत सजग होकर फिर से अपना ध्यान उस वस्तु के वास्तविक रूप पर ले आएँ।
- ध्यान देकर देखने से हम किसी भी वस्तु के ज़्यादा पक्षों को देख पाते हैं, जिन्हें हम सामान्यता नहीं देख पाते हैं।

4. चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful Drawing /Scribbling) :

Mindful drawing सामान्य drawing से भिन्न है। Mindful drawing करते हुए हम अपना ध्यान कागज़, कॉपी, रंग पर लेकर आते हैं। Mindful drawing /scribbling करते हुए हम अपना ध्यान कंधों में जो खिंचाव हुआ है उसकी तरफ़ लेकर जाते हैं। रंग/पेंसिल से चित्र बनाते हुए यदि कुछ आवाज़ होती है तो उसके लिए सजग रहें। याद रखें, कि यह किसी drawing की कक्षा नहीं है। किसी भी बच्चे की drawing पर टिप्पणी न करें।

5. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching) :

इस अभ्यास को करते समय हम अपना ध्यान अपने शरीर की मांसपेशियों में हो रहे खिंचाव एवं आराम की स्थिति पर केंद्रित करते हैं। ऐसा निरंतर प्रयास करने से हम अपने शरीर के प्रति सजग होते हैं। शरीर एवं साँस के बीच सम्बन्ध को समझ पाते हैं। जब हम तनाव की स्थिति में होते हैं, तब हम Mindful Body Stretching करके भी अपने शरीर व मन को स्थिर कर सकते हैं।

भाग क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-I (Sensory Awareness-I)

हैप्पीनेस कक्षा में बच्चों का मुस्कुरा कर स्वागत करें। बच्चों को बताएँ - “अब से हर रोज़ हमारी एक कक्षा हैप्पीनेस पर होगी जिसमें हम तरह - तरह की गतिविधियाँ करेंगे। इसके साथ-साथ हम ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखेंगे। ध्यान देने की प्रक्रिया को अंग्रेजी भाषा में माइंडफुलनेस (mindfulness) कहते हैं।”

समय वितरण (Session Flow)

1. आलाप गतिविधि (Vocalization): 10 मिनट
2. साइमन कहता है (Simon Says): 10 मिनट
3. श्वास की समझ (Understanding Breathing): 10 मिनट
4. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10 मिनट

(आलाप गतिविधि और साइमन कहता है में से कोई एक गतिविधि कक्षा में करवाएं।)

1. आलाप गतिविधि (Vocalization)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों का ध्यान अध्यापक द्वारा दिए गए निर्देशों (instructions) की ओर केंद्रित करवाना है। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान देना सीखेंगे। हाथ के उतार-चढ़ाव को ध्यान से देखने के साथ-साथ, बच्चे अपने स्वर को ऊँचा या नीचा करेंगे।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि में बच्चों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार “आआआ” बोलना है।

इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में बच्चों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कम्पन को महसूस करवाना है।

- कक्षा में कहें, “बच्चों, मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको “आआआआआआ” की आवाज ऊँची करते जाना है और जैसे-जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही “आआआआआ” की आवाज घटाते जाना है।”
- बच्चों को अपने गले पर दो उंगलियाँ रखकर कम्पन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए अध्यापक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।)
- अगर कोई बच्चा अपने गले की कम्पन महसूस नहीं कर पा रहा हो तो अध्यापक उसे सही क्रिया करने में मदद करें या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उंगली रखवाकर कम्पन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो बच्चों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं- दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें, इस प्रकार अभ्यास करा सकते हैं। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से बच्चे अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार चढ़ाव कर रहे हैं।
- तीसरे विकल्प के रूप में अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह छात्र चाहे तो इस गतिविधि को ‘आआआआआ’ की आवाज के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे बच्चों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
- क्या आपको गले में कम्पन महसूस हुई?
- कम्पन को महसूस करते समय कैसा लगा?
- क्या तेज़ आवाज़ में कम्पन महसूस हुआ?
- क्या धीमी आवाज़ में कम्पन महसूस हुआ?
- आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कम्पन में कोई अंतर महसूस हुआ?
- क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कम्पन पर गया था?

इस गतिविधि को 2 सप्ताह तक बच्चों से करवाएँ।

क्या करें क्या न करें:

- गले पर रखी हुई उंगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी बच्चा गले को जोर से न दबाए।
- इस गतिविधि के दौरान बच्चों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे हँसकर, मुस्कुराकर, खिलखिलाकर आदि।
- स्तर का बदलाव तेजी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ-घटाएँ।

2. साइमन कहता है (Simon Says)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण:

बच्चों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। करना कुछ इस प्रकार होगा - उन्हें केवल साइमन के आदेश को मानना है। मतलब, जब यह कहा जाए, “साइमन कहता है - कूदो”, तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए – “कूदो”, तो कूदना नहीं है क्योंकि साइमन ने ऐसा नहीं कहा।

अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं: साइमन कहता है(या बिना साइमन का नाम लिए):

- हाथ ऊपर उठाएँ।
- पैरों को छुएँ।
- अपने नाक को हिलाएँ।
- घुटनों को छुएँ।
- मजाकिया चेहरा बनाएँ।
- सिर को छुएँ।
- कंधों को छुएँ।
- एक पांव पर खड़े हो जाएँ।
- अपनी पलकें झपकाएँ।
- पैरों की उंगलियों के बल खड़े हों।
- कमर पर हाथ रखें।
- आसमान को छूने की कोशिश करें।
- खुद को गले लगाएँ, आदि।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- आपके शरीर के किस अंग ने आपको सुनने में मदद की? (कान)
- आदेश का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा।)
- शिक्षक बच्चों को बता सकते हैं- “इसलिए बच्चों, जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।”

3. श्वास की समझ (Understanding Breathing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

गतिविधि के चरण:

बच्चों से ये प्रश्न करते हुए शुरुआत करें :

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ इशारा कर सकते हैं।)
- आपने कौन-कौन सी वस्तुओं की खुशबू सूँधी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)

निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और बच्चों से अनुकरण करने के लिए कहें :

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आँ। मानिए हमारे हाथ में एक फूल है और इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते हैं तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।

इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि बच्चे साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किया जा सकें।)

- बच्चों, हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की खुशबू कैसे सूँधी? (हमारी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (हमारी नाक से)
- खुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

4. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि द्वारा बच्चे यह देख पाएँ और महसूस कर पाएँ कि साँस लेते समय पेट फूलता है और साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है।

गतिविधि के चरण:

1. बच्चों से यह प्रश्न करते हुए शुरुआत करें-

- क्या आप सब बता सकते हैं कि आपका पेट कहाँ है? (अध्यापक भी अपने पेट की तरफ इशारा कर सकते हैं)

2. निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और बच्चों से अनुकरण करने के लिए कहें -

- अपने पेट पर दोनों हाथ रखें।

- ध्यान को श्वास के साथ साथ पेट पर भी लेकर आना है। इस बात पर ध्यान दें कि साँस अंदर लेते समय पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय पेट अंदर की तरफ जाता है।
- बच्चों से कहें, “चलो बच्चों, अब हम साँस अंदर लेंगे और महसूस करेंगे कि हमारा पेट बाहर की ओर फूल रहा है। ऐसे ही जब हम साँस छोड़ेंगे तो महसूस करेंगे कि हमारा पेट अंदर की ओर जाता है।”
- “साँस अंदर...पेट बाहर”
- “साँस बाहर...पेट अंदर”
- ऐसा 1 से 2 मिनट तक करने के बाद निम्न बिंदुओं पर मनन व चर्चा करें। तत्पश्चात इस गतिविधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या अपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब फूला? (जब हमने साँस अंदर लिया।)
- और आपका पेट कब अंदर गया? (जब हमने साँस बाहर निकाला।)
- क्या आज से पहले आप में से किसी ने ऐसा महसूस किया है?

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्यों के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग ख: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II (Sensory Awareness-II)

समय वितरण (Session Flow) :

1. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening): 10 मिनट
2. साँस गिनना (Count Your Breaths): 10 मिनट

1. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने आस-पास से आने वाली आवाजों के प्रति सजग होते हुए उन पर ध्यान केंद्रित कर सकें। **गतिविधि के चरण:**

- “हम आवाजें सुनने के लिए कौन सा अंग इस्तेमाल करते हैं?” (बच्चों का उत्तर सुनने के बाद अपने कान छूकर दिखाएँ और बच्चों को अपने कान छूने के लिए कहें।)
- बच्चों को यह बताया जाए- “आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस पास की आवाजों पर लेकर जाएँगे।”

- सब अपनी आँखें बंद करके बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में बच्चों के हँसने की हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि बच्चों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापिस आवाज़ों की तरफ ले जाया जाए।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न लिए जाएँ।)

- वे पुनः आँखें बंद करके बैठें। इस बार जब वे अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर लगा रहे होंगे तो उनके सुनने के लिए डेस्क पर ठक-ठक की या कागज को मसलने की आवाज़ उत्पन्न की जा सकती है। या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज़ उत्पन्न कर सकते हैं।
- बच्चों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापिस आवाज़ों की ओर वापिस ले आएँ।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न लिए जाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- किस-किस ने आवाज़ सुनी?
- आपने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- यदि उनके जवाबों में किसी आवाज़ का जिक्र न हुआ हो तो उस आवाज़ का नाम लेते हुए प्रश्न किया जा सकता है - “क्या आपने _____ की आवाज़ सुनी?”
- और कौन-कौन सी आवाज़ें थीं?
- क्या वो आवाज़ें एक दूसरे से भिन्न थीं?
- क्या वो आवाज़ें लयात्मक (rhythmic) थीं?
- वो आवाज़ें मधुर थीं या कर्कश?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन सी आवाज़ शुरु से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़)

एक कालांश (वादन) में यह गतिविधि 3 बार करवाई जा सकती है। दूसरी/तीसरी बार के ध्यान देने की प्रक्रिया के बाद ये प्रश्न पूछे जाएँ : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या इस बार आपको कोई नई आवाज़ सुनाई दी?
- हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?
- हम यह गतिविधि क्यों कर रहे हैं? (इससे हमें बेहतर सुनने में मदद मिलती है।)

जब भी हम शांत होकर अपना ध्यान आवाजों पर ले जाते हैं तो हम सामान्यतः सुनाई देने वाली आवाजों से ज्यादा सुन पाते हैं।

इस गतिविधि को अध्यापक 3 सप्ताह तक करवा सकते हैं।

क्या करें क्या न करें:

- अपने वातावरण में उपस्थित आवाजों के प्रति सजग रहें जिससे बच्चों का ध्यान भी उनकी ओर ले जा सकें।

2. साँसों का आवागमन (Trace Your Breaths)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों पर केंद्रित कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- अपने दाएँ हाथ की उंगलियाँ फैलाते हुए हथेली सामने की ओर करके दिखाएँ। अपने बाएँ हाथ की तर्जनी उंगली से दाएँ हाथ की आकृति को ट्रेस (trace) करें। ऐसा करते समय जब बाएँ हाथ की उंगली अंगूठे से धीरे धीरे ऊपर जा रही हो, तब साँस अंदर लें और जब उंगली नीचे की ओर आ रही हो तब साँस बाहर निकालें।
- अब आगे बढ़ते हुए दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को ऊपर की तरफ ट्रेस करते हुए साँस अंदर लें और साँस छोड़ते समय तर्जनी उंगली को छूते हुए से नीचे की ओर आएँ।
- इसी क्रम में यह क्रिया दाहिने हाथ की शेष उंगलियों के साथ भी की जाए।
- अगर मुमकिन हो तो शिक्षक हाथों की प्रक्रिया बच्चों से भी करवाएँ।
- यह गतिविधि कक्षा में 5 - 6 बार करवाई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या हम सब ने लम्बी गहरी साँस ली?
- जब हम उंगली से ऊपर की ओर जाते हैं हम क्या करते हैं? (साँस अंदर लेते हैं।)
- जब हम उंगली से नीचे की ओर आते हैं तब हम क्या करते हैं? (साँस बाहर छोड़ते हैं।)

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्यों के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग ग: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता - III (Sensory Awareness - III)

समय का वितरण (Session Flow) :

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing) : 10 मिनट
2. अपने साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) : 10 मिनट

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लाना है और उन पर ध्यान देना है।

गतिविधि के चरण:

- कुछ इस तरह संवाद किया जा सकता है –
 - “आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।”
 - “हम देखते कैसे हैं?”
 - “हमारी आँखें कहाँ हैं? सब बच्चे मुझे अपनी आँखें दिखाइए।”
 - “तो बच्चों, हम पूरी कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं?” (बोर्ड, डस्टर, टेबल, चेयर, पंखे, खिड़कियाँ, दरवाजे, दोस्त, शिक्षक आदि)

कक्षा 1 से 2 लिए:

- छात्रों का ध्यान किसी एक वस्तु पर भी लाया जा सकता है जैसे की डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। बच्चों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ ले जाया जाए। जैसे, बच्चों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं -
 - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
 - क्या आपके आस पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
 - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
 - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
 - यह डेस्क कैसा है -
 - ठोस या नर्म?
 - खुरदरा या चिकना?
 - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
(यहाँ बच्चों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- कहाँ-कहाँ हम ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय भी)

- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें, क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- बच्चों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चों को सही तरीके से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू करें।
- शिक्षक गतिविधि शुरू करवाते समय स्थानीय भाषा का प्रयोग कर सकते हैं।

2. हाथों की गति के साथ श्वास पर ध्यान देना

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: अपना ध्यान अपने साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ के साथ मिलाना।

गतिविधि के चरण:

- निर्देश देते हुए ऐसा करें और करवाएँ – “हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे। (इस प्रक्रिया को 5-6 बार करवाएँ।)”
- “अब हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय श्वास छोड़ेंगे।” (इस प्रक्रिया को लगातार 30 सैकंड तक धीरे-धीरे दोहराते रहें)
- “अब हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है।”
- “साँस अंदर” (हाथ ऊपर)... “साँस बाहर” (हाथ नीचे)
- “ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।”
- लगभग 30 सेकंड के बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में चर्चा और मनन करें। कुछ समय बाद यही गतिविधि दोहराएँ।
- चाहें तो एक बच्चे को आगे बुलाकर उससे गतिविधि करवा सकते हैं और उसे देखकर उसके साथ-साथ पूरी कक्षा यह गतिविधि दोहरा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- क्या आप अपने श्वास पर ध्यान दे पा रहे थे?
- साँस तेज़ आ रही थी या धीरे-धीरे?
- हाथ नीचे लाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?

हर कक्षा के अंत में बच्चों को 2 मिनट शांत बैठने के लिए कहें। इस समय कोई निर्देश न दें। बच्चों के साथ स्वयं भी आँखें बंद करके ध्यान की स्थिति में बैठ जाएँ और लगभग 2 मिनट के बाद आँखें खोलें।

क्या करें क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- बच्चों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चों के सही तरीके से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू करें।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें। इस तरह का अभ्यास आप घर में अपने परिवार के सदस्यों के साथ भी कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग घ: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता- IV (Sensory Awareness - IV)

समय का वितरण (Session Flow) :

- दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity): 10 मिनट
- ध्यानपूर्वक श्वास लेना (Mindful Breathing): 10 मिनट

1. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण:

- बच्चों को बताएँ- “हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएंगे।”
- बच्चों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का, धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रहा है?
- बच्चों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी ले कर जाएँ- “ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।”

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या सबने अपनी धड़कन को महसूस किया?
- क्या सबको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- क्या आपमें से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
- क्या कुछ समय बाद धड़कन धीमी हो गई?

क्या करें, क्या न करें :

- बच्चों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: छात्रों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- बच्चों को यह बताया जाए, “आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे।” (बच्चों को करके दिखाएँ।)
- अब साँस अंदर लेते हुए और छोड़ते हुए बच्चों को अँगुली पर यह महसूस करने के लिए कहें कि साँस ठंडी लगी या गर्म?
- इसका अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें और बच्चों के लिए कहते रहें (बच्चे न बोलें) -
 - ठंडी साँस अंदर ... गर्म साँस बाहर।
 - यह गतिविधि चर्चा के बाद दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने ठंडी हवा को अंदर आते हुए महसूस किया?
- कितने बच्चों ने ऐसा महसूस किया?
- क्या आपने गर्म हवा को बाहर जाते हुए महसूस किया?
- कितने बच्चों ने ऐसा महसूस किया?

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा साँस की शीतलता/ गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा तो बच्चे पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। बच्चों को कहा जा सकता है कि निरंतर थोड़े थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें। इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्य के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग ड : चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful drawing/scribbling)

समय: 20 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने मन की बातें चित्र (drawing/scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

कक्षा 1 - 2 में इस तरह करा सकते हैं:

- बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग करने दें।
- अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें - उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?
- जब उनका चित्र पूरा हो जाए, तो एक - एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक बच्चे का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी - जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने धीरे - धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीकों में कोई अंतर महसूस किया?

क्या करें क्या न करें:

- याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।
- बच्चों को अपने चित्र के बारे में बोलने के लिए समुचित वक्त दें। उसके कार्य की टीका - टिप्पणी न करें।
- बच्चों से उनके चित्र के बारे में ज्यादा प्रश्न न करें।
- बच्चों को जल्दी - जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग च: शरीर का खिंचाव (Mindful Body Stretching)

समय वितरण (Session Flow) :

1. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching) - 10 मिनट
2. सांस पर ध्यान (Mindful Breathing) - 10 मिनट

1. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर ले कर जाना।

गतिविधि के चरण:

हाथ -

- अपने हाथ को सीधा रखते हुए सामने लेकर आने के लिए कहें। (10 सेकंड तक रोक कर रखें।) अब पूछें - “क्या आपको अपने कंधों पर कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है?”
- अब उन्हें अपने हाथ नीचे करने को कहें। (10 सेकंड तक नीचे रखें।) अब पूछें - “क्या आपके कंधों में कुछ आराम महसूस हो रहा है?”

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

कक्षा 1 और 2 में इस प्रक्रिया को इस तरह आगे बढ़ाएँ - बच्चों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। बच्चों से कहा जाए कि अब हाथ सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर हाथ नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

पैर

- बच्चे अपनी जगह पर बैठे-बैठे अपने बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ और सीधा सामने ले कर आएँ। 5 सेकंड उठाकर रखें। फिर धीरे-धीरे नीचे ले कर आएँ।
- अब दाएँ पैर के साथ वैसा ही करें।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

कक्षा 1 और 2 में इस प्रक्रिया को इस तरह आगे बढ़ाएँ - बच्चों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। बच्चों से कहा जाए कि अब पैर सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर पैर नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको खिंचाव कब महसूस हुआ - हाथ / पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?
- आपको आराम कब महसूस हुआ - हाथ / पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?

- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

क्या करें क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उसपर न बनाए।

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान उनकी साँसों पर केंद्रित करवाना।

गतिविधि के चरण:

बच्चों को 3 लम्बी गहरी साँस लेने के लिए कहें। ऐसा करते हुए वे अपना ध्यान अपनी अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर केंद्रित करें।

- बच्चों को शांत व सामान्य तरह से साँस लेने के लिए कहें। साँस को शरीर के विभिन्न भागों में महसूस करने के लिए निर्देश देते हुए क्रिया करवाई जाए -
 - क्या अंदर आती हुई साँस को आप अपनी नाक में महसूस कर पा रहे हैं?
 - क्या अंदर आती हुई साँस को आप अपने गले में महसूस कर पा रहे हैं?
 - क्या अंदर आती हुई साँस को आप अपनी छाती में महसूस कर पा रहे हैं?
 - क्या अंदर आती हुई साँस को आप अपने पेट में महसूस कर पा रहे हैं?
 - क्या अंदर आती हुई साँस को आप अपने नाक, गले, छाती व पेट के फूलने के रूप में महसूस कर पा रहे हैं?
- उन्हें एक लम्बी गहरी साँस लेते हुए यह देखने के लिए कहें कि वे अपने शरीर में और कहाँ - कहाँ साँस महसूस कर पा रहे हैं।
- अब अगली साँस के साथ यह देखें कि क्या वे साँस को कमर, पीठ, हाथ व पैर में महसूस कर पा रहे हैं।

क्या करें क्या न करें:

- अगर कोई अपनी साँस को शरीर के इन अंगों में महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो उस बच्चे को कहें कि इसमें कोई गलत बात नहीं है।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें। इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्य के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

खण्ड-2 : कहानी

कहानी सुनाना हज़ारों वर्षों से भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है। कहानियाँ समाज के परिदृश्य को बेहतर ढंग से प्रस्तुत करने के लिए एक मनोरंजक माध्यम के रूप में समझी जाती हैं। समाज में व्याप्त समस्याओं एवं मुद्दों के प्रति ध्यान आकर्षित करने के विचार करने हेतु कहानियों की भूमिका हमेशा से महत्वपूर्ण रही है। यदि कहानियाँ शिक्षाप्रद व संकल्पना आधारित हो तो यह प्रक्रिया और अधिक प्रभावी एवं महत्वपूर्ण बन जाती है।

जब भी हम बच्चे को कुछ पढ़ने के लिए देते हैं या लिखने के लिए कहते हैं तो बच्चा दूर भागता है। इसके ठीक विपरीत जब बच्चे की मां, उसके नाना- नानी, दादा-दादी, चाचा-चाची या कोई अन्य व्यक्ति उसे कहानी सुनाता है तो वह स्वेच्छा से रुचि लेता है। तो क्यों न बच्चे को कहानी के माध्यम से ही रुचिकर बातें बता दी जाएं। बच्चों में आदतों के निर्माण को लेकर माता-पिता और शिक्षक जिस परेशानी से जूझते हैं, कहानी के माध्यम से उसको कुछ हद तक आसान किया जा सकता है। बच्चों के प्रारंभिक वर्षों में आदतों का निर्माण करके उनमें समाज द्वारा वांछित व्यवहार स्थापित किया जा सकता है। एकस्पेरिएन्सल लर्निंग में कहानियों को विशेष महत्व इसलिए भी दिया गया है क्योंकि कहानी बच्चों के मन को सबसे अधिक छूती है और इसका प्रभाव लम्बे समय तक बना रहता है।

शिक्षक के लिए दिशा निर्देश

- कहानियों का चयन व उन पर आधारित प्रश्नों का निर्माण इस प्रकार किया गया है कि बच्चे सही मायने में अपने जीवन में खुशी (Happiness) को समझकर उसे महसूस कर सकें।
- शिक्षक सबसे पहले कहानी खुद पढ़े व इसके उद्देश्य को समझे ताकि कक्षा कक्ष में उसका क्रियान्वयन बेहतर तरीके से कर सके।
- बच्चों की रुचि बनाए रखने के लिए शिक्षक प्रत्येक कहानी को सही उतार - चढ़ाव व हाव - भाव के साथ सुनाए।
- कहानी के पठन के पश्चात प्रश्न पूछते समय शिक्षक इस बात को ध्यान में रखे कि प्रश्नों का उद्देश्य बच्चों को सोचने के लिए विवश करना है।
- शिक्षक कक्षा में सहज एवं भयमुक्त वातावरण सुनिश्चित करे ताकि बच्चे अपने मन में उठने वाले प्रश्नों और विचारों को बेझिझक रख सकें।
- शिक्षक सभी बच्चों की पूरी बात धैर्य से सुनें, बीच में न रोके। बच्चों की सभी बातों को महत्व दें, ताकि वे सम्मानित महसूस कर सकें।
- दिए गये प्रश्न केवल सुझावात्मक हैं। उद्देश्य की पूर्ति के लिए शिक्षक अन्य प्रश्न भी पूछ सकता है।
- सभी बच्चों की भागीदारी को प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक एक कहानी को दूसरे दिन चर्चा के लिए ले कर जाए। जैसे:- कल हमने कौन-सी कहानी सुनी, उस पर बच्चों के विचार ले।
- कुछ बच्चों से कहानी सुनाने के लिए कहे और फिर उस पर चर्चा करे।
- बच्चों से उनके जीवन की कहानी से मिलती जुलती घटना पर चर्चा करे।
- समूह में कहानी के पात्रों का रोल प्ले करा सकते हैं।
- यदि शिक्षक को लगे कि किसी कहानी के लिए एक दिन ही पर्याप्त है तो दूसरे दिन के लिए दूसरी कहानी का चयन भी किया जा सकता है।

- ध्यान रखें कि “कहानी पर चर्चा” मुख्य उद्देश्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, बुद्धिमत्ता, भाईचारा, खुशी, एकता आदि) की ओर ही जाए।
- नई कहानी की शुरुआत नए वादन से ही करें।
- किसी भी उद्देश्य की पूर्ति किसी भी कहानी को एक ही बार पढ़ने से नहीं की जा सकती इसके लिए शिक्षक एक कहानी को कुछ सप्ताह बाद फिर दोहरा सकते हैं।
दी गई कहानियाँ केवल सुझावात्मक हैं। शिक्षक चाहे तो किसी अन्य कहानी का भी चयन कर सकता है। चयन के समय निम्न बातों का ध्यान रखा जाए :
- कहानी सरल एवं रोचक हो जिसे बच्चे आसानी से समझ सकें।
- कहानी किसी उद्देश्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, बुद्धिमत्ता, भाईचारा, खुशी, एकता आदि) पर आधारित हो।
- परीलोक और पशु पक्षियों की बातचीत आदि से सम्बन्धित कहानियों से बचा जाए ।

1. मीठा सेब

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: दूसरे के भाव को समझकर अनुक्रिया (Respond, not react) देने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना।

कहानी:

राजू बाज़ार से दो लाल-लाल सेब लेकर घर आया। आते ही उसने अपनी छोटी बहन मीना को कहा, “देख! मेरे पास दो लाल-लाल सेब हैं।”

मीना ने कहा, “एक सेब मुझे दे दो, मैं भी खाऊँगी।”

झट से राजू ने एक सेब को खाना शुरू कर दिया। मीना को यह देखकर थोड़ा बुरा लगा।

झट से राजू ने दूसरा सेब भी खाना शुरू कर दिया।

शिक्षक बच्चों से प्रश्न पूछें -

मीना को यह देखकर क्या लगा होगा? (दो-तीन विद्यार्थियों से जवाब लीजिये)

यह देखकर मीना को और ज़्यादा बुरा लगा, उसने सोचा- “राजू ने तो मुझे सेब खाने के लिए दिया ही नहीं और दोनो सेब जूठे कर दिए।”

क्या मीना ठीक सोच रही थी? राजू ने दोनों सेब क्यों जूठे किए होंगे?

तभी राजू ने दूसरा वाला सेब मीना को दिया और कहा, “लो तुम ये वाला सेब खाओ, ये ज़्यादा मीठा है।” मीना सोचने लगी, “अरे! मेरा भाई तो मेरा कितना ध्यान रखता है, और मैं उसके बारे में कितना बुरा सोच रही थी। वो तो मुझे मीठा वाला सेब देना चाहता था, इसीलिए उसने दोनों सेब चखे।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब हम अपने परिवार में दूसरों का ध्यान रखते हैं तो उन्हें कैसा लगता होगा?
- क्या आपके माता-पिता / भाई-बहन आपका ध्यान रखते हैं? किस प्रकार?
- क्या आप अपने बहन भाई / माता पिता से अपनी चीज़ साझा (share) करते हैं? कौन-कौन सी?

2. नया दोस्त

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों को सही - गलत की पहचान कराना।

कहानी:

पार्क में खेलते हुए आदित्य को एक पेड़ के नीचे एक बॉल मिली। आदित्य खुशी से बॉल के साथ खेलने लगा। उसे बहुत मज़ा आ रहा था। थोड़ी देर बाद एक और बच्चा, इरफ़ान वहाँ आया। वह बहुत परेशान लग रहा था। उसने आदित्य से कहा, "क्या तुमने मेरी बॉल देखी है? वह बिलकुल तुम्हारी बॉल जैसी दिखती है। मैंने कुछ देर पहले वहाँ पेड़ के नीचे रखी थी, पता नहीं कहाँ खो गई।" आदित्य सोच में पड़ गया।

शिक्षक बच्चों से प्रश्न करें: आदित्य अब क्या करेगा? आपको क्या लगता है?

एक तरफ़ वह बॉल के साथ खेलना चाहता था। पर उसका मन नहीं मान रहा था। कुछ देर सोचने के बाद वह बोला, "यह तुम्हारी ही बॉल है, मुझे पेड़ के नीचे मिली तो मैं खेलने लगा।"

इरफ़ान बहुत खुश हुआ। उसने आदित्य से कहा - "धन्यवाद दोस्त! क्या तुम मेरे साथ खेलोगे?"

दोनों बच्चे मिलकर बॉल के साथ खेलने लगे। उस दिन आदित्य को बॉल के साथ-साथ नया दोस्त भी मिल गया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आदित्य ने इरफ़ान को बॉल क्यों लौटा दी?
- यदि आप आदित्य की जगह होते तो क्या करते?
- क्या उसने ठीक किया?
- क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है?

3. राजू का टिफिन बॉक्स

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: एक दूसरे पर विश्वास होना।

दोस्तों को एक दूसरे की मदद करना अच्छा लगता है - इस बात पर विश्वास बने।

कहानी:

राजू पास ही के स्कूल में पढ़ता था। वह अपनी कक्षा में सभी से अच्छा व्यवहार करता और सभी के साथ मिलजुल कर रहता था। सभी बच्चे कक्षा में एक साथ पढ़ते, खाना खाते और खेलते-कूदते थे।

लेकिन एक दिन राजू की माँ बीमार हो गई और राजू अपना लंच बॉक्स नहीं ला पाया। राजू को ऐसा लगा कि आज वह स्कूल में भूखा रह जाएगा। लंच का समय हुआ सभी बच्चे एक साथ लंच करने बैठे, राजू भी उनके साथ बैठ गया। बच्चों ने देखा कि राजू आज लंच लेकर नहीं आया, तो उन्होंने पूछा, "राजू तुम लंच नहीं लाए?"

राजू ने कहा, "आज मैं लंच लेकर नहीं आया, मेरी माँ बीमार है।"

राजू के दोस्तों ने कहा, “आज हमारा लंच ही राजू का लंच है” और अपने साथ बिठाया, खाना शेयर करने लगे। किसी ने इडली दी, किसी ने पराँठा, किसी ने राजमा और किसी ने भिंडी। अपने दोस्तों की दोस्ती और प्यार देखकर राजू खुश हो गया।

शिक्षक बच्चों से प्रश्न करें:- जब आपके दोस्त आपके साथ अपना खाना शेयर करते हैं तो आपको कैसा लगता है?

इस तरह राजू के लंच न ला पाने के बाद भी आज राजू को भर पेट खाने को मिला। अपने दोस्तों की मदद को देख कर राजू के मन में यह विश्वास हुआ कि उसका ध्यान रखने के लिए और भी लोग हैं। यह सोच कर उसे बहुत अच्छा लगा। वह खुशी-खुशी गुनगुनाता हुआ घर पहुँचा। घर पहुँचते ही राजू ने माँ को दवा पिलाई, प्यार किया और आज की घटना के बारे में बताया।

माँ यह सब जानकर बहुत खुश हुईं।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब आप टिफिन लेकर नहीं जाते तब आप क्या सोचते हैं?
- आपको अपने दोस्तों की कौन-कौन सी आदतें पसंद हैं?
- क्या आप अपना खाना अपने दोस्तों के साथ शेयर करते हैं?

4. किसकी पेन्सिल अच्छी?

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों में यह भाव जगाना कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्वपूर्ण है उसकी उपयोगिता।

कहानी:

रविवार की छुट्टी के बाद, सोमवार को जैसे ही बच्चे कक्षा में पहुँचे, सभी ने एक-दूसरे से बीते/पिछले हुए रविवार के बारे में पूछा।

मोहिनी ने कहा, “कल मैं अपने मम्मी-पापा के साथ बाज़ार गई थी और वहाँ से एक सुंदर और अनोखी चीज़ लायी हूँ।”

मोहिनी ने जैसे ही अपना बस्ता खोला, उसके दोस्तों ने उसे घेर लिया। सभी सोचने लगे आज वह क्या नया लेकर आई है?

मोहिनी ने अपने बस्ते से निकाली ...एक नई पेन्सिल।

श्रेया के मुँह से निकला, “अरे देखो ! कितनी सुन्दर पेन्सिल है!”

राहुल ने कहा – और कितनी लंबी भी है!

कुलदीप बोल पड़ा – यह तो मुड़ती भी है!

अब तक कक्षा में शिक्षक आ चुकी थीं। उन्होंने बच्चों को सुलेख लिखने को दिया। बच्चों ने फटाफट काम पूरा किया और मैडम को दिखाने के लिए लाईन लगा ली। सबका काम देखने के बाद शिक्षक ने बताया कि श्रेया और कुलदीप की राइटिंग बहुत सुन्दर है। यह सुनकर मोहिनी, श्रेया की कॉपी देखने गई। सचमुच में उसकी राइटिंग सुन्दर थी। फिर उसने उसकी पेन्सिल उठाई। वह तो एक साधारण और छोटी सी पेन्सिल थी।

मोहिनी के मन में विचार आया कि उसकी अपनी पेन्सिल है तो सुन्दर, पर सुन्दर लिखने के लिए कोशिश तो उसे ही करनी होगी!

वहीं श्रेया सोच रही थी कि उसे एक सुन्दर पेन्सिल की ज़रूरत है या उसकी छोटी सी पेन्सिल ही अच्छी है!

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या हमें सुंदर लिखने के लिए सुंदर पेन्सिल की ज़रूरत है?
- क्या आपको भी मोहिनी जैसी पेन्सिल चाहिए? क्यों या क्यों नहीं?
- आपको क्या लगता है - पेन्सिल कैसी होनी चाहिए?
- दुकान से जब आप कोई चीज़ खरीदते हैं तो सुंदर है, इसलिए खरीदते हैं या आपके काम आएगी इसलिए?

5. लंच ब्रेक

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों को यह समझाना कि कोई भी मानव मूलतः ग़लती करना नहीं चाहता है। अगर किसी से ग़लती हो जाए तो हमें सोच-समझ कर अनुक्रिया करनी चाहिए।

कहानी:

रमन और फ़िज़ा दो दोस्त थे, दोनों एक ही कक्षा में पढ़ते हैं। साथ-साथ खेलते, साथ-साथ खाना खाते। एक दिन उनकी पूरी कक्षा पिकनिक पर गई। पिकनिक में खेलने के बाद सभी बच्चे खाना खाने बैठे। फ़िज़ा बोली “मुझे बहुत भूख लगी है” उसने रमन से पूछा तुम खाने में क्या लाये हो।

रमन ने कहा, “मेरी मम्मी ने आज आलू-पूरी बनायी है। चलो जल्दी से खाना खाते हैं।”

फ़िज़ा बोली “मेरी अम्मी ने तो मीठी सेवइयाँ बनायी हैं।”

कमल ने कहा, “मैं पराठे लाया हूँ।”

सभी बच्चे कुछ न कुछ खाने को लाये थे।

सब बैठकर खाना खाने लगे। खाना खाते-खाते फ़िज़ा ने कहा, “मुझे प्यास लगी है रमन! ज़रा पानी की बोतल तो देना।”

रमन बोतल उठा कर फ़िज़ा को पकड़ा ही रहा था कि अचानक बोतल उसके हाथ से गिर गई। बोतल का पानी सेवइयों में गिर गया।

रमन का चेहरा उतर गया। उसे अच्छा नहीं लगा कि फ़िज़ा की मम्मी का बनाया खाना ख़राब हो गया। उसने फ़िज़ा से सॉरी बोला और अपना टिफ़िन उसके सामने रख दिया।

सबने साथ मिलकर खाना खाया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या रमन ने फ़िज़ा की सेवइयों में जान बूझकर पानी डाला था?
- पानी गिरने के बाद फ़िज़ा को कैसा लगा होगा?
- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है किसी दोस्त ने आपकी कोई चीज़ ख़राब कर दी हो?
- जब आपके दोस्त ने आपकी चीज़ ख़राब कर दी तब आपने क्या किया?
- क्या आपने कभी अपने दोस्त की कोई चीज़ ख़राब की है?
- क्या आपने उससे माफ़ी माँगी?

6. एक या दो?

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान सकारात्मक दृष्टिकोण की ओर लेकर जाना।

कहानी:

हरी और सेजल दो बहुत अच्छे दोस्त थे। दोनों एक ही कक्षा में पढ़ते थे। एक दिन दोनों एक-दूसरे के साथ खेल रहे थे। कभी वे एक-दूसरे का शार्पनर छुपाते, कभी कॉपी में कोई चित्र बनाते, कभी रबर को उछालते। खेलते-खेलते अचानक हरी से सेजल की पेन्सिल टूट गई। सेजल रोने लगी और रोते रोते बोली, “यह मेरी सबसे अच्छी पेन्सिल थी और तुमने इसे तोड़ दिया!”

हरी बोला “अरे नहीं रे! यह पेन्सिल टूटी नहीं है, ये तो दो अच्छी-अच्छी पेन्सिल बन गयीं।”

सेजल बोली- “अरे कैसे? ये तो टूट गई है ना?”

हरी ने कहा, “अरे नहीं, देखो मैं तुम्हें एक जादू दिखाता हूँ!” और हरी ने पेन्सिल के दोनों टुकड़ों को शार्पनर की मदद से छील दिया।

सेजल अलग-अलग दो छोटी-छोटी पेन्सिल देख कर बहुत खुश भी थी और हैरान भी। उसने हरी से कहा, “लो एक मेरी अच्छी पेन्सिल तुम भी रख लो।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब आपकी कोई चीज़ टूटती है तो क्या आप उसे फेंक देते हैं या किसी और तरीके से प्रयोग करते हैं?
- क्या हरी सेजल की पेन्सिल जान बूझकर तोड़ना चाहता था?
- उसने दो पेन्सिल क्यों बनाई?
- सेजल ने हरी को एक पेन्सिल क्यों दी?
- जब आप से कुछ टूटता है तो आप को कैसा लगता है?
- आप जानबूझकर तोड़ते हैं कि गलती से टूट जाती है?
- आप से घर पर कुछ टूटता है तो आप क्या चाहते हो - मम्मी-पापा उसे आप की गलती देख कर माफ कर दें या आप ने जानबूझकर किया इस बात पर डांटे?

7. रिया गई स्कूल

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों को स्कूल आने में अच्छा लगे। अपने शिक्षक और बाकी बच्चों के साथ समय बिताना भी अच्छा लगे।

कहानी:

रिया 4 साल की थी। वह दिन भर खेलती रहती और खुश रहती थी। जब उसके भाई-बहन घर आते तो उसको खेलने में और भी मज़ा आता था।

रिया का मन करता कि रोज़ उसके पास खेलने के लिए कोई साथी हो। पर उसके घर के आस-पास उसकी उम्र के कोई बच्चे नहीं रहते थे। यह देख, उसके मम्मी-पापा को लगा कि अब रिया को स्कूल भेजने का समय आ गया है। वहाँ अपनी उम्र के बच्चों के साथ खेलेगी, नये दोस्त बनेंगे, नयी चीज़ें सीखेगी।

अगले दिन रिया के मम्मी-पापा उसको पास के एक स्कूल में ले गए। रिया अपना नया रंग-बिरंगा बैग उठाकर स्कूल जाने के लिए बहुत उत्सुक थी। स्कूल में उसने झूले देखे, खिलौने देखे और बहुत सारे बच्चे खेलते हुए देखे। यह सब देख उसे लगा, उसका दिन बहुत ही अच्छा बीतने वाला है। परन्तु जैसे ही उसके मम्मी-पापा ने उसका हाथ छोड़ा और कक्षा में जाने का इशारा किया, वह रोने लगी।

यहाँ शिक्षक, बच्चों की रुचि व जिज्ञासा बनाये रखने के लिये, एक प्रश्न पूछ सकते हैं :- रिया क्यों रोई?

कुछ बच्चों से उत्तर सुन कर शिक्षक कहानी को आगे बढ़ाएं।

रिया अभी अकेले जाने के लिए तैयार नहीं थी। तभी एक शिक्षक ने आ कर उसको गोद में लिया और कक्षा में ले गई।

कुछ दिनों तक रिया स्कूल जाते समय रोती थी। बार-बार मम्मी का हाथ कस के पकड़ लेती और छोड़ने के लिए राजी नहीं होती। रोज शिक्षक उसे प्यार से कहानियाँ सुनाते-सुनाते अंदर ले जाती।

और फिर कुछ दिनों बाद...

यहाँ पर शिक्षक फिर रुचि व जिज्ञासा बनाये रखने के लिए पूछ सकते हैं।

आप को क्या लगता है, इसके आगे कहानी में क्या होगा?

रिया आराम से, खुशी-खुशी स्कूल जाने लगी। उसे स्कूल में अच्छा लगने लगा। अपनी शिक्षक और दोस्तों का साथ अच्छा लगने लगा।

उसे अब अपनी शिक्षक पर भरोसा था कि वह भी उसकी मम्मी की तरह उसका ध्यान रखेंगी। अब उसे अपने दोस्तों पर भरोसा था कि वे उसके भाई-बहन की तरह उसका साथ खेलेंगे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- शुरुआत में रिया स्कूल जाते समय क्यों रोती थी?
- रिया कुछ दिनों बाद स्कूल खुशी-खुशी जाने लगी। ऐसा क्या हुआ कि उसका स्कूल के प्रति मन बदल गया?
- आप को स्कूल में किस-किस पर भरोसा है?

8. बच्चों की फुलवारी

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: बच्चों में दूसरों के द्वारा किए गए कार्य के प्रति आभार व्यक्त करने का व श्रम का सम्मान करने का भाव जगाना।

कहानी:

छुट्टी का दिन था। मोहल्ले के सभी बच्चों ने पास के पार्क में खेलने का मन बनाया। सारे बच्चे इकट्ठा हुए और पार्क में खेलने के लिए चल पड़े। जैसे ही वे सब पार्क में पहुंचे वहाँ उन्होंने देखा कि पार्क में चारों ओर कूड़ा-कचरा फैला हुआ है। बच्चे यह देखकर बहुत दुखी हुए। एक बच्चे ने कहा, “अरे! यहाँ तो बहुत कूड़ा है! सफ़ाई वाले अंकल कितनी मुश्किल से पार्क की सफ़ाई करते हैं और दूसरे इसे गंदा कर देते हैं!”

दूसरा बच्चा बोला, “हम यहाँ पर कैसे खेलेंगे?”

तीसरे बच्चे ने कहा, “चलो सब मिल कर साफ करते हैं!”

सब ने बगीचे को साफ़-सुथरा बनाने का प्लान बनाया। अगले दिन सब अपने-अपने घरों से झाड़ू और बाल्टी लाए और उन्होंने पूरा बगीचा साफ़ किया और इधर-उधर पड़े हुए गमलों और कूड़ेदान को उनकी जगह पर रखा। इससे पूरा बगीचा सज गया। तब तक शाम हो गई और वहां पर मोहल्ले के कुछ लोग घूमने के लिए आए। उन सब ने बगीचे को देखा, बच्चों की तथा सफ़ाई करने वालों की मेहनत की तारीफ़ की और मोहल्ले के उस बगीचे को “बच्चों की फुलवारी” का नाम दिया। अब जो भी इस बगीचे में घूमने के लिए आता है, उसे गंदा नहीं करता। इस तरह बच्चों तथा काम करने वालों की मेहनत सफल हुई।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या हमें अपने आसपास सफ़ाई रखनी चाहिए? क्यों?
- हम अपने आस-पास की जगह को कैसे साफ़ रख सकते हैं?
- जैसे हम अपने घरों को साफ़-सुथरा रखते हैं तो क्या हमें अपने आसपास की जगह, जैसे आपके विद्यालय को और आपके खेल के मैदान, को साफ़ रखना चाहिए?
- जब भी कोई हमारे लिए कुछ करता है तो हमें उसका आभार कैसे व्यक्त करना चाहिए?

9. जय ने बनाया शरबत

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: दूसरों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना।

कहानी:

आपके स्कूल जैसा ही एक स्कूल था। उसमें पहली कक्षा को एक मास्टर जी पढ़ाते थे। सब बच्चे उनसे बहुत प्यार करते थे और उनकी सारी बातें बहुत ध्यान से सुनते थे। पता है एक दिन क्या हुआ ? बड़ी तेज़ आँधी आयी। आँधी आने के कारण उस स्कूल का मैदान बहुत गंदा हो गया। स्कूल के मास्टर जी ने सोचा मैदान साफ़ करने के लिए कुछ करना पड़ेगा।

मास्टर जी ने अपनी कक्षा के सभी बच्चों को अपने पास बुलाया और कहा, “बच्चो! आप सब को पता है कि हमारा मैदान बहुत गंदा हो गया है, तो क्या हम सबको मिलकर मैदान साफ़ करना चाहिए? सभी बच्चों ने कहा, “Yes Sir!” अगले दिन बच्चे स्कूल के मैदान में जमा हो गए। उस दिन बहुत गरमी थी। सूरज बहुत तेज़ चमक रहा था। सब पसीने से भीग गए थे। सभी एक-एक करके कागज़ के टुकड़े, पन्नी, पत्ते, टहनियाँ... उठाने लगे। जय भी उसी कक्षा में पढ़ता था। वह भी मैदान को साफ़ करने के लिए बहुत मेहनत कर रहा था।

कुछ देर बाद किसी ने मास्टर जी को आकर बताया - “सर! सर! हमारी कक्षा का जय कहीं चला गया!” मास्टर जी सोचने लगे - “कहीं जय की तबीयत तो खराब नहीं हो गई! या हो सकता है वो कहीं कुछ शरारत कर रहा हो!” तभी मास्टर जी ने देखा कि जय अपनी माँ के साथ दो बड़े-बड़े डब्बे लेकर आ रहा था। मास्टर जी ने जय से कहा, “जय तुम कहाँ चले गए थे? और तुम ये डब्बे क्यों ले आए ? जय बोला, “मास्टर जी, मास्टर जी मेरा घर स्कूल के नजदीक ही है। सफ़ाई करते-करते सब थक गए हैं इसलिए मैं सबके लिए ताज़ा-ताज़ा शरबत लाया हूँ।”

मास्टर जी सब के प्रति जय का प्यार देखकर बहुत खुश हुए। सब ने छाँव में बैठकर ठंडा-ठंडा शरबत पिया और जय व उसकी मम्मी को धन्यवाद किया। जय के साथ सभी बच्चे और मास्टर जी वापिस सफ़ाई में लग गए।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जय ने सबको शरबत पिलाने की तरकीब कब सोची होगी?
- आपको अपने दोस्तों की मदद करना कैसा लगता है?
- क्या आपने कभी अपने दोस्तों की मदद की? आप ने अपने दोस्तों की कैसे मदद की?
- कभी आप को ज़रूरत पड़ने पर आपके दोस्त ने आप की मदद की है? कैसे?
- अपने दोस्तों को खुश करने के लिए आप ने कभी उनके लिए कुछ किया है? (इस प्रश्न के तहत बच्चों का ध्यान- दूसरों के मदद माँगे बगैर भी उनके लिए कुछ करने के भाव पर लेकर जा सकते हैं।)

10. माली का बगीचा

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: दूसरों की खुशी में ही हमारी खुशी है।

कहानी:

राजू अपने दादा जी के साथ रोज़ शाम को पार्क में जाता था। एक दिन उसने एक माली को एक सुंदर बगीचे में पानी देते देखा। उस बगीचे में बहुत फूल थे। राजू को शरारत सूझी। उसने दादा जी से कहा, “मैं माली के बगीचे के सारे फूल तोड़ कर छुप जाऊँगा। माली जब बगीचे में आएगा और उसे एक भी फूल नहीं मिलेगा तो बड़ा मजा आएगा!”

शिक्षक बच्चों से प्रश्न करें:

1. क्या आप कभी बगीचे में गए हैं? (हाथ उठाएँ)
2. अगर आपके बगीचे में से कोई फल या फूल तोड़कर ले जाए तो आपको कैसा लगेगा?

दादा जी ने राजू से पूछा, “ऐसा करने से तुम्हें तो खुशी मिलेगी, पर क्या माली भी खुश होगा?” राजू बोला, “नहीं! वह तो दुखी हो जाएगा।”

दादाजी बोले, “क्या हम कुछ ऐसा कर सकते हैं कि तुम भी खुश रहो और माली भी खुश हो जाए?”

अब राजू क्या करेगा? (बच्चों से पूछें)

राजू बोला, “हाँ दादा जी! एक काम कर सकते हैं, माली भैया के साथ अगर मैं फूल लगाने में मदद करता हूँ तो वह भी खुश हो जाएँगे और मैं भी फूल लगाना सीख जाऊँगा।”

अगले दिन राजू अपने दादा जी के साथ कुछ पौधे लेकर गया और माली भैया के साथ उनके बगीचे में लगाने लगा। राजू का उत्साह देखकर माली हैरान हो गया और उसकी आँखों में खुशी की चमक आ गई। उसने पेड़ से एक आम तोड़ा और राजू को दे दिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपकी कभी किसी ने सहायता (help) की है?
2. जब आपकी कोई सहायता (help) करता है तो उस समय आपके मन में क्या चलता रहता है?
3. क्या हमें दूसरों की सहायता करनी चाहिए?

11. दादी का जन्मदिन

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: छात्रों को आपसी संबंध और प्रकृति के साथ संबंध का महत्व समझाना।

कहानी:

आज सोनू का जन्मदिन था। वह बहुत उत्साहित था और घर के सामने वाले बगीचे में खेलने गया। उसने देखा कि दादी वहाँ मिट्टी और घास के साथ कुछ कर रही थीं। सोनू भाग कर दादी के पास गया और देखा दादी तो एक छोटा सा पौधा लगा रही थीं। दादी ने सोनू को देखते ही उसे गले लगा लिया और बोलीं, “जन्मदिन की बधाई सोनू बेटा ! सोनू भी दादी के गले लग गया और बोला, “थैंक यू दादी ! सोनू ने पूछा, “दादी आप क्या कर रही हैं?”

दादी बोलीं, “आज तुम्हारा जन्मदिन है ना, इसलिए मैं यह छोटा सा पौधा लगा रही हूँ। यह पौधा भी तुम्हारे साथ-साथ बड़ा होगा!” सोनू ने पूछा, “लेकिन पौधा लगाने से क्या होगा?” दादी ने उत्तर दिया, “पौधे हमें साफ़ हवा देते हैं और जब यह पेड़ बड़ा हो जाएगा, इस पर मीठे-मीठे फल भी लगेंगे। तुम इसकी छांव में भी बैठ पाओगे।” सोनू को यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। अब वह रोज़ पौधे में पानी डालता।

कुछ दिनों बाद दादी का जन्मदिन आया। सोनू दादी को सुबह-सुबह हाथ पकड़कर बगीचे में लेकर गया। और बोला, “दादी देखो!” **शिक्षक बीच में बच्चों से यह सवाल पूछ सकते हैं- सोनू ने दादी को क्या दिखाया होगा?** सोनू बोला, “दादी! आज आपका जन्मदिन है ना। मैंने भी आपके लिए एक पौधा लगाया है।” यह सुनकर दादी के चेहरे पर मुस्कराहट आ गई।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपको क्या लगता है कि दादी क्यों मुस्करायीं?

(शिक्षक बच्चे का ध्यान इस बात पर ला पाए कि सोनू को अपनी दादी अच्छी लगती थी। उनके साथ समय बिताना अच्छा लगता था। उसकी दादी भी उसको बहुत प्यार करती थी। सोनू को उनकी बात मानना भी अच्छा लगता था।)

- आप बड़ों के साथ कितना समय बिताते हैं?
- आप को बड़ों की बातें कैसी लगती हैं?
- आप उनकी बात मानते हैं?
- पेड़-पौधों से हमें क्या-क्या लाभ होते हैं?
- अगर पेड़-पौधे न होते तो हमारी दुनिया कैसी होती?
- आप अपने जन्मदिन पर क्या-क्या करते हैं?
-

12. रोहन की सीख

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: अपनी चीजों को व्यवस्थित रखने का महत्व बताना।

कहानी:

रोहन दूसरी कक्षा में पढ़ता था। आज उस के स्कूल में किसी कारण जल्दी छुट्टी हो गई तो वह आज जल्दी घर आ गया। माँ उस समय चाय बना रही थी लेकिन उन्हें छलनी नहीं मिल रही थी और वह उसे इधर-उधर खोजने में लगी हुई थी और तंग हो रही थीं।

यह देखकर उसने माँ की छलनी ढूँढने में मदद की। दस मिनट ढूँढने के बाद वह छलनी रसोई की एक अलमारी में मिली। कपड़े बदल कर रोहन ने माँ से पूछा - “माँ, क्या मैं पापा की दुकान पर जाऊँ?” माँ ने कहा, “अच्छा जाओ।” रोहन अपने पापा की दुकान पर पहुंचा, पापा उसको देख कर खुश हुए।

रोहन ध्यान से अपने पापा को काम करते हुए देखने लगा। पापा कपड़ा काटने के लिए कैंची का इस्तेमाल करते और कैंची को पांव के नीचे दबा लेते फिर कपड़े को सिलने के लिए सुई लेते और कपड़े को सिल कर सुई को अपनी टोपी पर लगा लेते। जब बार-बार यही होता तो रोहन ने अपने पापा से पूछा, “पापा आप ऐसा क्यों करते हो?”

पापा ने कहा, “मैं चीजों को उनके स्थान पर रखता हूँ ताकि जब मुझे वह चाहिए तब वह मुझे आसानी से मिल सके।” रोहन सोचने लगा, “अगर मम्मी ने भी छलनी अपनी जगह पर रखी होती तो आज उसे ढूँढने में इतना वक़्त नहीं लगता।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- अगर रोहन के पापा सुई और कैंची को सही जगह पर नहीं रखते तो क्या होता?
- क्या आप भी अपना सामान सही जगह पर रखते हो?
- अगर हम अपने सामान को सही जगह पर नहीं रखेंगे तो क्या होगा?
-

13. मन का बोझ

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: संबंधों में एक-दूसरे पर विश्वास रखना और अपनी मन की बात अपने परिवार वालों के साथ साझा करना।

कहानी: एक दिन सौम्य की मम्मी के सिर पर चोट लगी। उस समय उसके पापा घर पर नहीं थे। सौम्य अपने पड़ोसी अंकल के यहाँ गया और उनसे मदद माँगी। उन्होंने आकर मरहम पट्टी कर दी।

कुछ दिन यूँ ही बीत गए। एक दिन सौम्य ने पापा से कहा, "पापा! आप जानते हैं, उस दिन मम्मी के सिर पर चोट कैसे लगी?" "हाँ! आपकी मम्मी ने बताया तो था कि वह फिसल कर गिर गई थीं!", पापा के ऐसा कहने पर सौम्य ने कहा, "नहीं पापा! वो मैं लकड़ी वाला बैट घुमा रहा था, उसी से उन्हें लग गई थी।" यह बात बताने के बाद सौम्य को अच्छा महसूस हुआ था।

अब पापा का ध्यान गया कि उस घटना के बाद से ही सौम्य ने घर में बैट से खेलना बंद कर रखा है।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- सौम्य को अच्छा महसूस कैसे हुआ?
- क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और आपने उसे माना हो?
- अपनी ग़लती मान लेने के बाद आपको कैसा लगा?
- क्या आप अपने मम्मी-पापा से अपने मन की बातें करते हैं?

14. मैं भी मदद करूँगा

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: माँ के श्रम के प्रति सम्मान, सबके के श्रम के प्रति बराबरी का भाव

कहानी:

जावेद एक प्यारा-सा बच्चा है। और वह अपनी बहन, मम्मी-पापा तथा दादा दादी के साथ रहता है।

उसके पापा की कपड़े सिलने की दुकान है वो बहुत मेहनत करते हैं। कभी-कभी जावेद भी पापा के साथ दुकान पर जाता और पापा की काम में मदद करता। जावेद के बहुत सारे दोस्त भी हैं, जब उसे समय मिलता तो अपने दोस्तों के साथ खूब खेलता।

जावेद की मम्मी भी सारा दिन घर के काम करती। सबके लिए खाना बनाती, घर की सफाई करती, कपड़े धोती और पापा के सिलाई के काम में भी मदद करती है। जावेद देखता है कि उसकी मम्मी पूरा दिन कितना काम करती है। मम्मी बहुत थक जाती तो। वो मम्मी के काम में मदद करने की कोशिश करता। जब मम्मी खाना बनाती तो वो सब्जी काटता, जब मम्मी कपड़े धोती तो वो कपड़े सुखाने में मम्मी की मदद करता। घर की सफाई में भी मम्मी के साथ लग जाता।

एक दिन शाम को जावेद के दोस्त उसके घर आए और बोले, "चलो जावेद क्रिकेट खेलने चलते हैं। जावेद उस समय मम्मी के साथ सब्जी काट रहा था। जावेद ने कहा, "अभी मैं सब्जी काट रहा हूँ, तुम जाकर खेलो! मैं बाद में आऊँगा।"

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या आप घर के काम में अपने घर वालों की मदद करते हैं? तथा किस-किस काम में मदद करते हैं?
- जब आप अपने घर के काम में मदद करते हैं तो आपके मम्मी पापा को कैसा लगता है?
- घर के काम में मदद करना किसकी जिम्मेदारी है? लड़कों की, लड़कियों की या दोनों की?
- हमें किसी की मदद क्यों करनी चाहिए?
- आपको किन कार्यों में दूसरों की मदद की आवश्यकता होती है?

15. मेरे दोस्त की नाव

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: एक-दूसरे की भावनाओं, इच्छाओं और वस्तुओं का सम्मान करना।

कहानी:

आज स्कूल की छुट्टी का दिन था। अर्जुन अपने दोस्त के साथ उसके घर खेलने के लिए गया हुआ था। दोनों दोस्त आपस में एक-दूसरे के साथ खेल रहे थे। खेलते-खेलते पूरा दिन कैसे गुज़र गया, पता ही नहीं चला। शाम को चलते समय अर्जुन ने अपने दोस्त अजय से कहा, "क्या मैं तुम्हारी यह पीले रंग की सुंदर-सी नाव अपने घर ले जा सकता हूँ? मैं इस नाव के साथ और खेलना चाहता हूँ।" अजय ने अपने दोस्त की बात सुनकर बड़े ही प्यार से अपनी नाव अर्जुन को दी और कहा, "तुम इसे अपने घर अपने साथ ले जा सकते हो और जब तक तुम इससे खेलना चाहो तब तक खेल सकते हो। उसके बाद तुम मुझे वापस लौटा देना।" अर्जुन बहुत खुश हुआ और अजय की नाव को लेकर घर चल पड़ा।

अगले दिन सुबह का समय था। अर्जुन खाने की टेबल पर उदास बैठा था। तभी सामने की कुर्सी पर बैठे अर्जुन के दादा जी ने उस से पूछा, "अरे अर्जुन! क्या हुआ? आज तुम बहुत उदास दिख रहे हो।" अर्जुन ने अपने दिल की बात दादा जी को बताई, "कल मैं अपने दोस्त अजय से एक नाव लाया था, मुझे अब वो कहीं मिल नहीं रही है। अब मैं क्या करूँ? मैं आज अजय को क्या बताऊँगा कि उसकी नाव कहाँ गई।"

दादा जी और अर्जुन ने दोबारा नाव ढूँढी पर वह नहीं मिली।

दादा जी बोले, “अरे! अब क्या किया जाए?” तभी अर्जुन को एक आइडिया आया। उसने बोला - “क्यों न मैं अपने दोस्त के लिए एक नई नाव लाकर उसे दे दूँ, जिससे मेरे दोस्त को बुरा न लगे।” दादाजी ने अर्जुन से कहा, “चलो बाज़ार चलते हैं।” अर्जुन दौड़ कर गया, अपनी गुल्लक लेकर उनके पास आ गया।

जब वह दुकान पहुँचा तो उसे अपना दोस्त अजय भी वहाँ मिल गया। अर्जुन ने बात छिपानी चाही। उसी समय दुकानदार ने पूछ लिया, कि वो क्या लेना चाहता है? अर्जुन ने एक पीले रंग की नाव की ओर इशारा किया।

अजय ने कहा, “इस रंग की नाव तो मैंने कल ही तुम्हें दी थी। तो तुम यह दूसरी नाव क्यों ले रहे हो?”

तभी अर्जुन ने सारी बात बताई। अजय को यह सुनकर बहुत अच्छा लगा कि उसका दोस्त उसके बारे में इतना सोचता है। अजय ने कहा, “तुम चिंता मत करो अर्जुन। मेरे पास एक और नाव है, हम उससे भी तो खेल सकते हैं। तुम्हें नयी नाव लेने की कोई ज़रूरत नहीं।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपको यह कहानी कैसी लगी?
- क्या आप भी अपनी चीज़ें अपने दोस्त को देते हैं खेलने के लिए?
- अगर आपसे आपके दोस्त की चीज़ गुम हो जाए तो आप क्या करेंगे?
- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपकी कोई चीज़ तोड़ दी हो या गुमा दी हो? तब आपने क्या किया?

16. आलू का पराँठा

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव की पहचान करवाना।

कहानी:

“हरमन उठो! आज तुम्हें पापा के साथ दादी के घर जाना है। मैं तुम्हारे लिए आलू के पराँठे बना रही हूँ। ठीक है ना?” मम्मी ने हरमन को उठाते हुए कहा।

“आलू के पराँठे! वाओ !” हरमन मुस्कराते हुए धीरे से अपने बिस्तर से उठा। उसको आलू के पराँठे बहुत अच्छे लगते थे। वह पापा के साथ दादी के घर जाने के लिए तैयार हो गया। पापा और हरमन ने दादी के गाँव के लिए बस पकड़ी। बस तेज़ी से आगे भाग रही थी और सारे पेड़ पीछे की ओर भाग रहे थे।

कुछ समय बाद बस चाय वाले की दुकान पर रुकी। पापा ने अपने लिए चाय मँगवाई। हरमन का मन हुआ कि जो मम्मी ने स्वादिष्ट आलू के पराँठे दिए हैं, उन्हें खा लूँ। उसने अपना डिब्बा खोला और आलू के पराँठे खाने लगा। उसने पहला कौर मुँह में डाला ही था कि उसकी नज़र पास बैठे एक बच्चे पर पड़ी जो पराँठे को टुकुर-टुकुर देख रहा था। (शिक्षक प्रश्न पूछे- हरमन अब क्या करेगा?) हरमन ने सोचा “हो न हो! इसे भी भूख लगी है।” वह उस बच्चे के पास गया और उसे एक पराँठा दे दिया। बच्चे ने हरमन को थैंक यू कहा और झटपट पराँठा खा लिया।

तभी आवाज़ आई “हरमन!” हरमन को पापा बुला रहे थे क्योंकि बस चलने वाली थी। हरमन भाग कर बस में जा बैठा और उसने बचा हुआ पराँठा खाया। पराँठा खाकर हरमन ने मन ही मन मम्मी को ‘थैंक यू’ बोला क्योंकि मम्मी के स्वादिष्ट पराँठों की वजह से दो लोगों का पेट भर गया था।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपके परिवार में कौन-कौन आपकी मदद करता है?
- जब कोई आपकी मदद करता है, आप उन्हें किस प्रकार से धन्यवाद करते हैं?
- क्यों न हम सब दो मिनट के लिए आँखे बंद करके बैठें और अपने मम्मी और पापा के बारे में सोचें। उन्हें मन में ही थैंक यू बोलें। (2 मिनट बाद बच्चों से पूछें) आपने अपने मम्मी-पापा को किस लिए थैंक यू कहा?
- क्या आप इस कक्षा में से किसी को थैंक यू बोलना चाहते हैं? (शिक्षक स्वयं का उदाहरण देकर चर्चा की शुरुआत कर सकते हैं, जैसे:- मैं मनु को दूसरी कक्षा से चॉक लाने के लिए थैंक यू बोलना चाहती/चाहता हूँ।)

17. चलो बनाए पकौड़े

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों का सहयोग पहचान कर स्वयं सहयोग करने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

पिंकी और उसके दोनों बड़े भाइयों की छुट्टी थी और मम्मी-पापा काम पर गए हुए थे। पिंकी का पकौड़े खाने का मन करने लगा। वह बहुत छोटी थी, इसलिए उसने अपने बड़े भाइयों से पकौड़े बनाने का आग्रह किया।

पकौड़े खाने की बात उन दोनों भाइयों को भा गई और वे तीनों रसोई की तरफ चल पड़े। टोनी ने सब्जी काटने का काम लिया और सोनू ने पकौड़े तलने का। दोनों ने कहा कि पिंकी तो बहुत छोटी है और कुछ बना नहीं पाएगी। पिंकी ने सोचा कि मैं छोटी हूँ तो क्या हुआ, मैं अपने भाइयों का सहयोग तो कर सकती हूँ! वह कभी भाग के पानी लाती, कभी तेल और कभी बेसन पकड़ाती। पकौड़े बनने पर सब ने गरम-गरम पकौड़े खाए और पिंकी बोली, “अरे वाह! आप दोनों ने कितने टेस्टी पकौड़े बनाए हैं।”

इस बात पर सोनू बोला, “तुम्हारी मदद के बिना हम इतनी जल्दी इतने स्वादिष्ट पकौड़े नहीं बना सकते थे। तुमने बहुत अच्छा काम किया।” और फिर दोनों ने उसे थैंक यू कहा।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आप अपने परिवार में किस-किस का सहयोग करते हैं? कक्षा में साझा करें।
- एक दूसरे का सहयोग करना क्यों ज़रूरी है?
- आप अपने घर में सबका सहयोग कैसे करते हैं?
- पूरे दिन में परिवार में कौन-कौन आपकी मदद करता है? कैसे?
- आप अपनी कक्षा में कौन-कौन से कार्य मिलजुल कर सकते हैं?

18. विद्यालय का पहला दिन

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को एक-दूसरे के प्रति संवेदनशील होने के लिए प्रोत्साहित करना। कठिनाई में दूसरों की मदद के लिए प्रेरित करना।

कहानी:

अश्विन अपनी मम्मी का हाथ पकड़े, मम्मी से बातें करते हुए विद्यालय जा रहा था। आज उसका विद्यालय का पहला दिन था। अश्विन मम्मी के साथ विद्यालय पहुँचा तो देखा-विद्यालय बहुत बड़ा था और उसमें बहुत सारे बच्चे थे! लेकिन उनमें से कुछ रो रहे थे। “उएँ! उएँ!” “उएँ! उएँ!” “मम्मी मम्मी! ये रो क्यों रहे हैं?”, अश्विन ने मम्मी से पूछा “ये सब नहीं जानते कि विद्यालय में कितना मज़ा आता है। नई-नई चीज़ें सीखते हैं, दोस्त बनाते हैं और खूब खेलते हैं। है ना अश्विन?” मम्मी ने कहा। “हाँ मम्मी! पर आप मुझे छोड़ के मत जाना।” अश्विन ने जवाब दिया।

अश्विन और मम्मी मैदान में झूलों की ओर जाने लगे। अश्विन ने फिर से उन बच्चों को रोते हुए देखा और सोचने लगा, “वे कितनी ज़ोर ज़ोर से रो रहे हैं, उनके गालों पर मोटे मोटे आँसू बह रहे हैं। उनके पास कितने सारे आँसू हैं! और बाप रे! मुँह तो उन्होंने इतना बड़ा खोला है कि उसमें पूरा लड्डू ही घुस जाए।”

अश्विन उन्हें देखते देखते चल रहा था, तभी उसका पैर बॉल पर पड़ गया। बॉल से ‘चूड़ंड़ंड़ंड़ं’ की बहुत तेज़ आवाज़ आई। रोते हुए बच्चे एक दम से चुप होकर अश्विन को देखने लगे। अश्विन को उनका रोना बिलकुल अच्छा नहीं लग रहा था। इसलिए वह इस बार जान बूझकर बॉल पर कूदा, बॉल में से फिर से ‘चुड़ं-चुड़ं’ की आवाज़ आई। यह आवाज़ सुनते ही वे बच्चे हँसने लगे। अब अश्विन कभी बॉल पर कूदता, कभी टेढ़ा-मेढ़ा मुँह बनाता और कभी जोकर जैसे करतब करके दिखाता। यह देखकर वे बच्चे ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगे।

अश्विन को उन्हें हँसाने में बहुत मज़ा आ रहा था, कुछ ही देर में वे सब दोस्त बन गए। इस तरह अश्विन के प्रयास ने रोते हुए बच्चों को हँसा दिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको भी स्कूल जाते समय रोना आता है?
2. क्या आपने कभी खुद को रोते हुए आईने में देखा है?
3. कैसा लगता है? ज़रा रोकर तो दिखाइए?
4. जब कोई रोता है तो आपको कैसा लगता है?
5. क्या आपने कभी अपने दोस्त को दुखी देखा है?
6. आपने उसको कैसे हँसाया?

19. पिकनिक

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: समय का महत्व

कहानी:

राहुल सो कर देर से उठता था। रोज़ देर से विद्यालय जाना तो जैसे उसकी आदत हो चुकी थी। उसकी मम्मी रोज़ उसे उठाती रहती पर वो आलस करता रहता। एक दिन मैडम ने बताया, “बच्चो! कल हम सब पिकनिक के लिए जाएँगे और आप सब को सुबह आठ बजे विद्यालय आना है, नहीं तो बस छूट जाएगी।”

रात को राहुल ने सोचा कि जल्दी सो जाता हूँ, कल पिकनिक पर बहुत मज़े करने हैं। लेटे-लेटे वो पिकनिक के बारे में सोचने लगा। उसने सोचा कि कल तो मैं आइस-क्रीम और चिप्स खाऊँगा, झूले भी झूलूँगा और बॉल से खेलूँगा। सोचते सोचते वो सो गया।

इतने में राहुल की मम्मी ने आवाज़ दी, “अरे राहुल! जल्दी उठो!” राहुल अलसाते हुए बोला, “मुझे अभी और सोना है।” वो भूल ही गया था कि उसे विद्यालय भी जाना है। उसकी मम्मी बोली, “जल्दी उठो! तुम्हें पिकनिक नहीं जाना क्या?” पिकनिक का नाम सुन कर राहुल उछल पड़ा। उसने घड़ी की ओर देखा तो 7.30 बज चुके थे और अभी तो उसे तैयार भी होना था। राहुल विद्यालय देर से पहुँचा और उसने देखा की पिकनिक की बस जा चुकी थी। तभी राहुल की मम्मी ने उसे जगाया और तैयार होने को कहा। राहुल बोल उठा, “अरे यह तो सपना था! इसके बाद वह तैयार हो कर विद्यालय चला गया। वह सोच रहा था कि आगे से वह आलस नहीं करेगा, समय से उठेगा। सब बच्चों ने पिकनिक का खूब आनंद उठाया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आप को क्या लगता है राहुल की बस क्यों छूटी?
- आपको पिकनिक पर जाना क्यों अच्छा लगता है?
- राहुल चाहते हुए भी सुबह क्यों नहीं उठ पाया?
- यदि आप पिकनिक पर जाएंगे तो वहाँ किस तरह से मज़े करेंगे?
- यदि हम कोई काम समय पर न करें तो क्या होगा?
- आप कौन-कौन सा काम समय पर करते हो?

20. चिड़िया का घोंसला

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: ‘दूसरे की मदद करने पर अच्छा लगता है’ - इस बात पर ध्यान जाए।

कहानी:

रोज़ की तरह आज भी विद्यालय की छुट्टी होने के बाद अतुल घर जा रहा था। तभी उसकी नज़र सड़क किनारे एक चिड़िया के घोंसले पर पड़ी जो पेड़ से नीचे गिर गया था। घोंसले के अंदर चिड़िया के दो छोटे-छोटे चूजे थे और पास में ही उनकी माँ बैठी थी। माता चिड़िया घोंसले को ऊपर ले जाने की कोशिश करते हुए ज़ोर-ज़ोर से ‘चीं-चीं’ कर रही थी।

अतुल को यह देख कर बहुत दुख हुआ और उसने सोचा इस तरह तो यह चूजे मर जाएँगे। वह सड़क पार कर के उस घोंसले के पास गया और बड़े ही ध्यान से घोंसले को उठाया। उसमें दोनों छोटे चूजे बैठे थे और किसी तरीके से उस घोंसले को अतुल ने पेड़ की एक डाल पर रख दिया। यह सब करते हुए उसके सारे कपड़े गंदे हो गए। थोड़ी देर बाद घर पहुँचा। जब माँ ने उसे गंदे कपड़ों में देखा तो वह गुस्सा हुई। उन्होंने सोचा, “लो फिर इसने खेल कर कपड़े गंदे कर दिए”।

उसको माँ पर विश्वास था कि वह उसकी बात ध्यान से सुनेगी। और हो भी क्यों ना, वह माँ को हर बात सही-सही जो बताता था! इसलिए उसने इस बार भी माँ को सारी कहानी बताई। उसकी माँ को उसके किए हुए कार्य पर बहुत खुशी हुई। उन्होंने अतुल को शाबाशी दी और गले लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आप घर पर किस-किस की मदद करते हैं? और किस तरह?
- आपको मदद करके कैसा लगता है?
- आपके द्वारा किया कोई अच्छा काम कक्षा में साझा करें।

21. टूटी पेंसिल

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि सम्बन्धों में ज़िम्मेदारी निभाने से सुख मिलता है।

कहानी:

विद्यालय से लौटते समय रागिनी बहुत खुश थी। उसे आज मम्मी को कुछ विशेष बात बतानी थी। जब वह घर पहुँची तो रोज़ की तरह दरवाज़े पर मम्मी उसका इंतज़ार कर रही थी। मम्मी ने मुस्कराते हुए पूछा, "कैसा रहा आज का दिन?" रागिनी ने जवाब दिया कि आज उसे बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। मम्मी ने पूछा, "आखिर आज ऐसा क्या हुआ जिस कारण मेरी बच्ची को अच्छा महसूस हो रहा है?"

यह पूछते वक़्त मम्मी ने उसका बैग खोल लिया था। मम्मी ने बैग में देखा कि रागिनी की नई पेंसिल टूटी हुई थी। जैसे ही उन्होंने टूटी पेंसिल देखी, वह पिछला प्रश्न भूल चुकी थीं और अगला प्रश्न किया, "रागिनी! पेंसिल कैसे टूटी?" रागिनी ने जवाब दिया, "मम्मी टूटी नहीं! मैंने खुद ही तोड़ी है।"

मम्मी ने कहा, "क्या? खुद तोड़ दी! मतलब अपनी पेंसिल खुद तोड़ दी? यह तो ग़लत बात हुई न रागिनी!", मम्मी ने समझाया। (**रुककर चर्चा करें - रागिनी ने पेंसिल क्यों तोड़ी होगी?**) रागिनी ने धीरे से कहा, "मम्मी! वह मेरी सहेली श्वेता है ना! आज उसके पास पेंसिल नहीं थी। वह काम पूरा नहीं कर पाती तो मैंने सोचा कि पेंसिल के दो टुकड़े करके एक से मैं लिख लूँ और दूसरे से वह लिख ले।" इतना सुनते ही मम्मी ने उसे गले से लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आप अपने दोस्तों और विद्यालय की कौन-कौन सी बातें अपने घर में बताते हैं?
- आप अपनी कौन-कौन सी वस्तुएँ अपने दोस्तों या भाई-बहन के साथ साझा करते हैं और क्यों?

22. गुठली किसकी?

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: अच्छी लगने वाली वस्तुओं से ज़्यादा महत्व सम्बन्धों को देना। परिवार में एक दूसरे का ध्यान रखना।

कहानी:

आज पापा काम से लौटते समय आम लेते आए। सौरभ और आस्था को आम बहुत पसंद हैं। मम्मी ने दोनों को एक-एक आम दिया। अब बस एक ही आम और बचा था। सौरभ ने जल्दी से अपना आम खाकर उस बचे हुए आम की ओर हाथ बढ़ाया। तभी आस्था ने टोकते हुए कहा कि उसमें से आधा उसे भी चाहिए। सौरभ ने अपने हाथ पीछे खींच लिए और मम्मी से कहा कि वह आम उनके बीच बाँट दे। मम्मी ने आम काटा और दोनों को एक-एक टुकड़ा दे दिया। अब गुठली वाला भाग किसे दे? दोनों की नज़र उस पर थी।

माँ के यह पूछने पर सौरभ ने मुस्कराकर कहा, "इसे आप खा लीजिए!" आस्था बोल पड़ी, "पापा जी को तो मिला ही नहीं?" आस्था कुछ सोचने लगी। (**अब रुक कर प्रश्न किया जाए - आपको क्या लगता है आस्था ने क्या किया**

होगा?) आस्था उठकर पापा के पास दौड़ पड़ी और अपने हाथ में जो आम का टुकड़ा था उनकी ओर बढ़ाते हुए कहा, "पापा यह आपके लिए है!"

सौरभ अभी भी अपना टुकड़ा हाथ में लिए था। उसने जब यह देखा वह आस्था के पास गया और उसे अपना टुकड़ा देते हुए कहा, "यह मेरी प्यारी बहन के लिए जो सबका ध्यान रखती है!"

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आस्था ने अपने आम का टुकड़ा पापा को क्यों दिया?
- सौरभ ने आस्था को अपना हिस्सा क्यों दिया?
- अपना कोई अनुभव साझा करें जब आपने अपनी पसंद की वस्तुएँ किसी के साथ बांटी हो।

23. रानी की गुड़िया

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विपरीत परिस्थितियों में भी विश्वास बनाए रखना और बच्चों को सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित करना।

कहानी:

6 साल की रानी को अपनी गुड़िया से बहुत प्यार था। वह उसे रोज़ नए-नए कपड़े पहनाती। अपनी पुरानी चूड़ियों से सजाती। उसके माथे पर बिंदी लगाती। उसके बाल सँवारती और उसे अपने साथ ही सुलाती थी। एक दिन वह गुड़िया से खेल रही थी और उसे चूड़ी वाले की आवाज़ सुनाई दी। वह दौड़ती हुई बाहर गई और जल्दी से जाकर उससे कहा, "रुको भैया, मैं आती हूँ।" चूड़ीवाला रंग-बिरंगी चूड़ियाँ लिए खड़ा था। रानी अपनी गुड़िया के लिए लाल रंग की चूड़ियाँ लेने लगी।

चूड़ी वाले ने कहा, "प्यास लगी है, थोड़ा पानी पिला दो?" रानी ने अपनी गुड़िया को साइड में रख दिया और भैया के लिए पानी लेने चली गई।

गुड़िया अचानक चूड़ीवाले की टोकरी में गिर गई और चूड़ीवाला पानी पी कर अपनी टोकरी उठाकर घर चला गया।

अब शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछ सकते हैं-

1. अब रानी को कैसा लग रहा होगा?
2. आपको क्या लगता है कि रानी को अपनी गुड़िया वापिस मिलेगी?

अचानक रानी ने देखा कि उसकी गुड़िया बाहर नहीं है तो वह बहुत उदास हो गई और सोचने लगी - "अरे! मेरी गुड़िया कौन ले गया? मैं अपनी गुड़िया को कहाँ ढूँँ?" उसने अपनी प्यारी गुड़िया हर जगह ढूँँ लेक़िन उसे कहीं नहीं मिली। ढूँँढते-ढूँँढते वो बहुत थक गई और जाकर अपने घर के दरवाज़े के पास बैठ गई। उसे विश्वास था कि उसकी गुड़िया उसको ज़रूर मिलेगी। इतने में ही किसी ने दरवाज़ा खटखटाया। खट्ट खट्ट! उसने लपक कर दरवाज़ा खोला तो देखा चूड़ीवाला उसकी गुड़िया लिए खड़ा था।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब आपकी कोई वस्तु खोती है तो आप क्या सोचते हैं कि आपकी वस्तु कहाँ चली गई होगी?
- कब-कब ऐसा हुआ कि आपकी कोई वस्तु मिल गई हो? कैसे मिली? साझा करो।
- क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके मित्र की कोई वस्तु खो गई हो? आपने उसकी मदद कैसे की?

24. मेरा अंगूठा

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का अद्देश्य: विद्यार्थी अपने शरीर के अंगों के महत्व को समझे और अपने शरीर के प्रति कृतज्ञता के भाव को पहचाने।

शिक्षक के लिए नोट:- अंगूठा हमारे शरीर का बहुत ही छोटा पर बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। मानव की कार्यक्षमता अंगूठे पर ही निर्भर है। अन्य जीवों के पास अंगूठा नहीं होता, इसलिए उनकी कार्यक्षमता भी सीमित होती है। बच्चों को ध्यान मानव शरीर के महत्वपूर्ण अंग की ओर ले जाना, जो उनकी कार्यक्षमता बढ़ाता है।

कहानी:

नन्नू बहुत ही जिज्ञासु बच्चा था, वो कुछ न कुछ खुराफात करता ही रहता। एक दिन उसे न जाने क्या सूझा और वो चाकू लेकर पेंसिल छिलने लगा। पेंसिल छीलते-छीलते अचानक चाकू से नन्नू के सीधे हाथ का अंगूठा कट गया। नन्नू के अंगूठे से खून निकलने लगा। दर्द के कारण वो रोने लगा। नन्नू के रोने की आवाज सुन कर, उसकी मम्मी भागी-भागी आई। उन्होंने उसके अंगूठे को पानी से धोकर पट्टी बांध दी। नन्नू को अंगूठे में बहुत दर्द हो रहा था। वो कोई भी काम नहीं कर पा रहा था। खाना खाने बैठा तो चम्मच नहीं पकड़ पा रहा था। पढ़ाई करने लगा तो अपनी पेंसिल भी नहीं पकड़ पाया।

नन्नू अंगूठे के दर्द से बहुत परेशान था। कोई काम भी तो नहीं कर पा रहा था। नन्नू ने सोचा कि ये अंगूठा कितना महत्वपूर्ण है। इसके बिना तो मैं कुछ पकड़ ही नहीं सकता। नन्नू अपनी मम्मी के पास जाकर लेट गया और सोचने लगा कि हमारे शरीर के सभी अंग कितने जरूरी हैं। एक अंग के बिना भी हमारा काम नहीं हो पाता। सोचते-सोचते नन्नू को नींद आ गई।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- अपने शरीर के महत्वपूर्ण अंगों के नाम बताओ?
- जब हमें कहीं भी चोट लग जाती है, तब हमारा काम कैसे प्रभावित होता है?
- क्या हम अपने हाथों के अंगूठों के बिना कुछ पकड़ सकते हैं?
- आप अपने शरीर का ध्यान कैसे रखते हैं?
- हमें अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए क्या करना चाहिए?

25. स्वच्छता

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: जीवन में अपने आसपास स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रेरित करना।

कहानी:

रोहन अपनी कक्षा का मॉनिटर था। उसका काम था रोज़ यह देखना कि उसकी कक्षा के सभी बच्चे सुबह समय पर विद्यालय की प्रार्थना में पहुँचें और भाग लें। आज रोहन को यह पता चला कि उसकी कक्षा में पढ़ने वाला सलीम विद्यालय तो आया था, लेकिन वह प्रार्थना में नहीं गया। इससे पहले कि वह सलीम की शिकायत शिक्षक से करता,

शिक्षक ने रोहन से पूछा, “क्या कोई ऐसा बच्चा था जो आज प्रार्थना में नहीं गया?” रोहन ने तुरंत सलीम का नाम बता दिया।

सलीम कक्षा का एक बहुत ही होनहार, अच्छा पढ़ने वाला, सभी की बातों को मानने वाला और कभी लड़ाई न करने वाला बच्चा था। वह हमेशा प्रार्थना के लिए भी समय से पहुँचता था। कक्षा शिक्षक बहुत हैरान थी कि सलीम ने ऐसा किया। उन्होंने कक्षा में जाते ही सलीम से पूछा, “तुम आज प्रार्थना में क्यों नहीं गए?” सलीम ने बताया, “मैडम! मैं टाइम पर विद्यालय आया था, लेकिन जैसे ही मैं प्रार्थना में जाने लगा, मैंने देखा कि हमारी कक्षा में बहुत सारा कूड़ा इधर-उधर फैला हुआ है, जिससे हमारी कक्षा गंदी हो गई है। आप ही ने तो बताया था कि हमें अपने आस-पास सफाई रखनी चाहिए। हम अगर स्वच्छता बनाए रखेंगे तो ही हम स्वस्थ रहेंगे। इसलिए मैं कक्षा की सफाई करने लगा और आज प्रार्थना में नहीं जा सका।” सभी विद्यार्थियों ने सलीम के लिए तालियाँ बजाईं।

सलीम की बात सुन कर मैडम ने सलीम को समझाया की आस-पास की सफाई के साथ-साथ हमें नियमों को भी नहीं तोड़ना चाहिए। यदि कभी ऐसा दोबारा हो तो पहले प्रार्थना में जाना चाहिए और बाद में हम सब मिल कर कक्षा की सफाई कर लेंगे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- हमारे विद्यालय में तथा घर पर सफाई कौन करता है?
- हमें अपने आस-पास की सफाई क्यों रखनी चाहिए?
- आप अपने गली-मोहल्ले को साफ रखने के लिए क्या-क्या करते हैं?
- अपने स्कूल या अपने आप को साफ-सुथरा रखने के लिए हम क्या-क्या करते हैं?

26. जिया की मुस्कान

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को स्वयं के शरीर के प्रति जागरूक और अपने प्रति निष्ठावान बनाना।

शिक्षक के लिए नोट: अक्सर बच्चे बड़ों की बातों को अनसुना कर देते हैं। वे समझ नहीं पाते कि बड़े, उनके भले के लिए ही कहते हैं। इस कहानी के माध्यम से बच्चों का ध्यान अपने शरीर के प्रति निष्ठा की ओर जाएगा। वे यह समझ पाएंगे कि अगर उन्हें कोई देख नहीं रहा, तब भी उन्हें अपने लिए निष्ठा बनाए रखनी है।

कहानी:

जिया छः साल की बच्ची थी। उसकी मुस्कुराहट बहुत ही प्यारी-सी थी। जिया को टॉफी और चॉकलेट खाना बहुत पसंद था। सभी उसे से कहते, “जिया सारा दिन मुस्कुराती है, बहुत प्यारी लगती है”। रोज सुबह जब वो नहाने जाती है तो उसकी माँ रोज बोलती, “जिया! अच्छे से अपने दाँत साफ करना”। लेकिन जिया को दाँत साफ करना अच्छा ही नहीं लगता था। वो रोज बाथरूम में जाती और जल्दी से नहा कर वापिस आ जाती। दाँत साफ करना तो भूल ही जाती थी। माँ जब पूछती आज दाँत साफ किये? तो बोल देती, “हाँ-हाँ माँ, कर दिए”।

एक दिन जिया स्कूल जाने के लिये तैयार हो रही थी। शीशे के सामने मुस्कराते हुए, अपने बाल बना रही थी। तभी उसका ध्यान अपने दांतों की ओर गया। उसके दांत पीले-पीले लग रहे थे, उसने शीशे के पास जाकर ध्यान से देखा, उसके दांत तो बहुत ही पीले हो गए थे। वो तैयार हो कर स्कूल चली गई। उस दिन जिया पूरे दिन बिल्कुल भी नहीं मुस्कराई। दो-तीन दिन हो गए। जिया तो जैसे मुस्कराना भूल ही गई थी। इस बात की ओर उसकी मैडम का ध्यान गया, वे बोलीं, “जिया आजकल मुस्कराती नहीं है”।

स्कूल की छुट्टी होने पर जिया की मैडम ने उसे अपने पास बुलाया और पूछा, “जिया! क्या हुआ? आजकल तुम चुप-चुप रहती हो, मुस्कराती भी नहीं”। कुछ देर जिया चुपचाप खड़ी रहीं। मैडम ने फिर से पूछा, “जिया क्या हुआ”? जिया की आंखों में पानी भर आया, वह बोली “ मैडम जी माँ रोज दांत साफ करने के लिए बोलती थी और मुझे दांत साफ करना अच्छा नहीं लगता था। देखो ना ! मेरे दांत कितने पीले हो गए हैं? कितने गंदे लग रहे हैं।

मैडम को सारी बात समझ आ गई। मैडम ने जिया को समझाया कि रोज दांत, अच्छे से साफ करना क्यों जरूरी है? तुम्हारे भले के लिए ही तुम्हें दांत साफ करने के लिए बोलती थी। जिया ने सोच लिया, अब वो रोज अपने दांत अच्छे से साफ करेगी।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या आप रोज नहाते और दांत साफ करते हो?
- आप अपने दांत किस-किस तरह से साफ कर सकते हो?
- हमें बड़ों की बात क्यों माननी चाहिए?
- जिया को, क्यों लगा कि उसे माँ की बात माननी चाहिए?
- जिया क्यों नहीं मुस्कराती थी?
- अगर हमें कोई न बोले या न देखे तब भी हमें अपना ध्यान क्यों रखना चाहिए।

27. मेला

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: सम्बन्ध भौतिक सुविधाओं से ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

कहानी:

एक दिन छः वर्ष का सोनू अपने पापा के साथ मेला देखने गया। वहाँ बहुत भीड़ थी, सोनू पापा का हाथ पकड़ के चल रहा था। उसने गुब्बारे वाले को एक बड़ा-सा गुब्बारा फुलाते हुए देखा। “वाह! इतना सुंदर गुब्बारा! पापा, मुझे तो यही गुब्बारा चाहिए।” पापा ने कहा, “पहले जरूरी सामान ले लें, वापिस लौटते समय गुब्बारा लेते हैं।” सोनू पापा के साथ आगे चलने लगा। उसने देखा- इतना अच्छा झूला! मुझे भी झूलना है!

पापा ने उसे आगे चलने के लिए कहा।

थोड़ी देर बाद उसके पापा जरूरी सामान लेने लगे और सोनू को एक जगह खड़े होने को कहा। उस दुकान से थोड़ी दूर एक सपेरा बीन बजा रहा था। उसकी टोकरी में एक लम्बा-सा साँप था। साँप बीन के साथ लहरा रहा था। उसने एक साँप को नाचते हुए पहली बार देखा था और सोनू का साँप को पास से देखने का मन हुआ, वह बिना बताए वहाँ से चला गया जब वह वापस आया तो देखा पापा वहाँ नहीं थे।

वह पापा को यहाँ-वहाँ ढूँढने लगा, पर पापा तो कहीं दिख ही नहीं रहे थे। वह ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा। वहीं एक पुलिस वाले ने सोनू को देखा। वह सोनू के पास गया और उसे बहलाने की बहुत कोशिश की। वह उसे गुब्बारे वाले के पास लेकर गया। लेकिन अब सोनू को गुब्बारा नहीं चाहिए था।

फिर वह सोनू को झूला झूलाने के लिए लेकर गया। अब सोनू को झूला भी नहीं झूलना था। वह लगातार रोता जा रहा था। अब उसे सपेरे का बीन बजाना भी अच्छा नहीं लगा। सोनू बार-बार कह रहा था, “मुझे पापा के पास जाना है।” तभी सोनू! सोनू! की आवाज़ उसके कानों में पड़ी, उसने देखा कि उसके पापा उसकी तरफ आ रहे थे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- पापा से बिछुड़ने पर सोनू ने गुब्बारा क्यों नहीं लिया?
- आपको गुब्बारा ज़्यादा अच्छा लगता है या पापा? क्यों?
- क्या हमारे लिए चीज़ें ज़्यादा ज़रूरी हैं या मम्मी-पापा?
- अगर आप कभी अपने मम्मी-पापा से बिछुड़ जाएँ तो आप क्या करेंगे?
- घर से बाहर जाने पर आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे?
-

28. डॉक्टर की सुई

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने प्रति करुणा का भाव समझ पाएं, अपने शरीर और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो पाएं और अपने शरीर के प्रति जिम्मेदारी को समझ पाएं।

शिक्षक के लिए नोट: अक्सर बच्चे घर का खाना और हरी सब्जी खाना पसंद नहीं करते। जिसके कारण उनका स्वास्थ्य खराब होने लगता है और बच्चों को इसका एहसास भी नहीं होता। इस गतिविधि के माध्यम से बच्चों का ध्यान उनकी स्वयं के शरीर को स्वस्थ बनाए रखने की ओर ले जाना है।

कहानी:

सुधांशु पहली कक्षा में पढ़ता था। सुधांशु बहुत ही दुबला पतला और शरारती बच्चा था। उसकी मम्मी उसके लिए रोज नया-नया अच्छा-अच्छा खाना बनाती। रोज उसे फल और दूध भी नाश्ते के लिए देती। पर सुधांशु को कोई भी चीज पसंद ही नहीं आती, दूध देखकर तो वो उल्टी ही कर देता। मम्मी स्कूल के लिए जो भी लंच देती उसे या तो अपने दोस्तों को खिला देता और बचा हुआ खाना फेंक देता। सुधांशु को तो रोज बाहर की चटपटी चीज़ें ही अच्छी लगती थीं।

सुधांशु की मम्मी उसे बहुत समझाती कि फल खाना और दूध पीना शरीर के लिए बहुत जरूरी है। पर सुधांशु कुछ समझता ही नहीं, बल्कि चिप्स खाने के लिए रोज पैसे मांगता। रोजाना एक चिप्स का पैकेट खाता और कोल्डड्रिंक भी पीता। जब वो स्कूल से घर आता तो मम्मी उसके लिए सब्जी, दाल और गरम-गरम रोटी बनाती। पर उसको तो वो खाना अच्छा ही नहीं लगता था। रोज मम्मी को बोलता मुझे भूख नहीं है, “मुझे नहीं खाना ये खाना”।

सुधांशु बहुत पतला होता जा रहा था उसकी मम्मी को बहुत चिंता होती, पर सुधांशु तो सुनता ही नहीं था। एक बार सुधांशु को बहुत तेज बुखार हो गया। मम्मी उसे डॉक्टर के पास लेकर गई, डॉक्टर ने

उसकी जांच की और कहा कि सुधांशु के शरीर में खून की कमी हो गई है। अब उसे रोज एक सूई लगानी पड़ेगी और उसे कुछ दिनों तक कड़वी-कड़वी दवाई भी खानी होगी। ये सुनकर सुधांशु परेशान हो गया और उसे तो सूई से बहुत डर भी लगता था।

घर जाकर सुधांशु बहुत थक गया था, अपने विस्तर पर जाकर लेट गया। न जाने कब नींद आ गई। सोते-सोते उसने सपना देखा कि वो बहुत ही कमजोर हो गया है और अपने दोस्तों के साथ खेल भी नहीं पा रहा। सोते-सोते सुधांशु कुछ बड़बड़ा रहा था, तभी उसकी मम्मी उसके पास आई और उसका सिर सहलाने लगी। सुधांशु घबराकर उठा और मम्मी से लिपटकर रोने लगा, मम्मी ने पूछा “बेटा क्या हुआ” सुधांशु रोते-रोते बोला “ मम्मी मैं आपकी सारी बात मानूँगा आप जो भी बनाओगी मैं खाऊँगा बस मुझे सूई नहीं लगवानी”।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- सुधांशु क्यों बीमार हुआ?
- सुधांशु को सूई से डर क्यों लगता था?
- आप सभी खाने में क्या-क्या खाते हो?
- आप अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए क्या करते हो?
- हमारा शरीर स्वस्थ होना क्यों जरूरी है? आप कभी बीमार हुए तब अपने अपना ध्यान रखने के लिए क्या-क्या किया?
- हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या खाना चाहिए?

29. मुनमुन की तुन-तुन

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने परिवार में संवेदनशील हो पाएं, एक दूसरे के लिए करुणामय भाव को समझ कर जिम्मेदार बनें।

कहानी:

मुनमुन बहुत ही प्यारी और नटखट सी बच्ची थी, उसके एक बड़े भैया भी थे। दोनों बहुत मस्ती करते। एक दिन मुनमुन के भैया की साईकल से गिरने के कारण पैर की हड्डी टूट गई। डॉक्टर ने मोटा से प्लास्टर भैया के पैर पर चढ़ा दिया, बहुत दर्द भी हो रहा था भैया को। अब तो बिस्तर पर ही लेटे रहना पड़ता था, चलने में उन्हें बहुत दर्द होता था। मुनमुन भैया के साथ मस्ती भी नहीं कर पा रही थी।

रविवार का दिन था मुनमुन की भी छुट्टी थी, वो बड़े मजे से टीवी पर कार्टून देख रही थी। तभी भैया ने आवाज़ दी “मुनमुन जरा इधर आओ मुझे पानी दे दो, बहुत प्यास लगी है।” पर मुनमुन का ध्यान तो कार्टून में ही था, उसने भैया की बात सुनी ही नहीं। भैया ने फिर से जोर से आवाज लगाई “अरे मुनमुन जरा पीने के लिए पानी दे दो” मुनमुन झुंझला हुए उठी और भैया के लिए पानी लेकर आई। मुनमुन फिर से कार्टून देखने बैठ गई। थोड़ी देर बाद भैया ने फिर से मुनमुन को आवाज लगाई “मुनमुन जरा मेरी किताब दे दो बहुत बोर हो रहा हूँ।” पर मुनमुन तो कार्टून में ही मस्त थी। भैया ने फिर से आवाज लगाई।

मुनमुन गुस्से से तुनतुनाती हुई आई और बोली “भैया आप मुझे बार-बार तंग कर रहे हो, मैं कार्टून देख रही हूँ ना और भैया की किताब पटककर चली गई।”

कार्टून देखते-देखते मुनमुन थक गई और उसे कब नींद आ गई पता ही नहीं चला और वो टीवी के सामने सोफे पर ही सो गई। सोते-सोते मुनमुन सोफे से लुढ़क गई और नीचे गिर पड़ी। उसके सिर में जोर से चोट लगी और वो जोर-जोर से रोने लगी। उसके रोने की आवाज सुनकर भैया लंगड़ाते हुए उसके पास आये और उसे उठाया। रोते-रोते मुनमुन भैया से लिपट गई और बोली “भैया आपको भी पैर में बहुत दर्द हो रहा होगा ना। मैं अब से आपकी बात ध्यान से सुनूंगी।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- मुनमुन को गुस्सा क्यों आ रहा था?
- क्या आपको कोई चोट लग जाती है तो आपके परिवार के सदस्य आपके लिए क्या करते हैं?
- जब आपके घर में कोई बीमार हो जाता है तब आप कैसे-कैसे मदद कर सकते हो?
- भैया के पैर में दर्द था फिर भी वो मुनमुन को उठाने क्यों गए?
- हमें अपने परिवार में एक दूसरे का खयाल क्यों रखना चाहिए?
- हम अपने परिवार का ध्यान कैसे रख सकते हैं? सोचो और बताओ।

30. अंकित और अंकुर की दोस्ती

कक्षा: 1 से 2

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: संबंध का महत्त्व।

कहानी:

अंकित और अंकुर बहुत अच्छे दोस्त थे। दोनों एक ही विद्यालय में पढ़ते और एक ही कॉलोनी में रहते थे। एक दिन अंकित के पिता जी ने उसको एक नयी लाल बॉल ला कर दी। अंकित बहुत ही खुश हुआ और दौड़ता हुआ अंकुर को वह बॉल दिखाने गया।

दोनों पार्क जा कर बॉल से खेलने लगे। अंकुर ने बॉल को ज़ोर से फेंका। अंकित ने पकड़ने के लिए छलांग मारी...पर बॉल कहीं पेड़ों के पीछे जा कर गिर गई।

दोनों बॉल ढूँढने लगे पर बॉल नहीं मिली। अंकित के चेहरे का रंग उतर गया। वह नाराज़ होकर अंकुर से बोला, “अब मैं तुम्हारे साथ कभी नहीं खेलूँगा।”

अंकित की बात सुनकर अंकुर ने कहा “अगर बॉल मेरी होती और तुम से गुम हो जाती तो भी क्या मेरे साथ खेलना बंद कर देते?” अंकित सोचने लगा कि अंकुर बिलकुल ठीक कह रहा है। उसने अंकुर से माफ़ी माँगी और अब वे बिना बॉल के ही मज़े से खेलने लगे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- बॉल गुम हो जाने पर अंकुर को कैसा लगा होगा?
- अगर आप अंकित की जगह होते तो क्या करते?
- दोस्ती ज़्यादा ज़रूरी है कि खिलौना? आप का मन क्या कहता है?
- आपके दोस्त से जब आपकी कोई वस्तु गुम हो जाती है तो आप क्या करते हैं?

खण्ड-3 गतिविधि

शिक्षक के लिए दिशानिर्देश

इस आयुवर्ग में बच्चों के साथ बहुत ज्यादा तार्किक संवाद की गुंजाईश नहीं है। पर यह देखा जाता है कि ये बच्चे अपने आस पास उपलब्ध वस्तुओं और घट रही घटनाओं पर बहुत ज्यादा गौर करते हैं एवं जानने के उद्देश्य से अनेक प्रश्न करते हैं। जानने सीखने वाला हर पल अपने आप में खुशी का आधार है। प्रारंभिक दौर में बाहर से मिलने वाली खुशी उनके लिए बहुत मायने रखती है। पर साथ ही यह भी सत्य है कि संबंधों से मिलने वाली खुशी और आस पड़ोस के व्यवस्थित होने पर मिलने वाली खुशी के प्रति एक स्वाभाविक स्वीकृति बनी ही रहती है। हम पाते हैं कि बच्चे स्वाभाव से चंचल भी होते हैं। ऐसी स्थिति में इन बच्चों के साथ की जाने वाली गतिविधियाँ प्रमुखतः शारीरिक क्रियाकलापों पर आधारित होंगी।

इन गतिविधियों को कराने के दौरान इन बातों का ध्यान रखे जाने की आवश्यकता लगती है:

1. कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो जिससे विद्यार्थी गतिविधियों में बढ़ चढ़कर भाग लें और अपने प्रश्न खुलकर पूछ सकें।
2. शिक्षक भी गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल हों जिससे विद्यार्थी उन्हें देखकर ठीक से समझ सकें। साथ ही यह शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच स्वीकृति और विश्वास का वातावरण भी बनाएगा।
3. दो व्यक्तियों के बीच तुलना उनमें श्रेष्ठता या हीनता की भावना पैदा कर उनके बीच दूरी बढ़ाता है। इसलिए विद्यार्थियों के बीच किसी भी तरह की तुलना न की जाए।
4. कक्षा में किसी भी तरह की धार्मिक गतिविधि न करायी जाए, न ही उनका सन्दर्भ, उदाहरण या उद्धरण दिया जाए। विद्यार्थियों को तार्किक तरीके से वस्तुओं और घटनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित किया जाए।
5. इस बात का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस कक्षा में उपदेश रूप में निष्कर्ष न सुनाया जाए। विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए उन्हें स्वयं ही निष्कर्ष तक पहुँचने में सहायता की जाए।

भाव यह है कि इन क्रियाकलापों के द्वारा विद्यार्थी का अपने विचार, कार्य एवं व्यवहार पर ध्यान जाने लगेगा और वह सही का चुनाव कर सकेगा। इन गतिविधियों का एक और लाभ यह भी होगा कि इनमें शामिल लोगों के बीच अपनत्व का भाव पनपेगा और विद्यालय एक उत्सव का स्थान बन जाएगा।

यह आशा है कि धीरे धीरे ये मूल्य उनके व्यवहार में आ जायेंगे और एक व्यक्ति के रूप में वे विभिन्न परिस्थितियों में सहज भाव से जी सकेंगे और हमेशा खुश रह सकेंगे। सारांशतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए खुश रह सकें, ऐसा एक माहौल उन्हें देने का प्रयास रहेगा।

कालांश के 40 मिनट का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है -

- कालांश की शुरुआत 5-7 मिनट के ध्यान से हो।
- अगले 20 - 25 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक रोचक क्रियाकलाप कराया जाए।
- तत्पश्चात 10 मिनट क्रियाकलाप से सम्बंधित चर्चा की जाए।
- अंतिम 2-3 मिनट पुनः ध्यान में बैठें जिसमें वे अपने किए क्रियाकलाप के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

1. हा-हा, ही-ही, हो-हो

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में ताल-मेल बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों के बीच आपस में ताल मेल बनाने के लिए रखी गई है। कक्षा में सभी विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का एक अच्छा और प्रेरणादायी वातावरण बनेगा। शिक्षक के गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण की सृष्टि होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में विद्यार्थियों को गोलाई में बैठाएँ अथवा अपने अनुसार इस प्रकार बैठाएँ कि सब विद्यार्थी एक दूसरे को देख पाएँ।
- पहला और दूसरा विद्यार्थी 'हा' बोलेगा, तीसरा-चौथा विद्यार्थी 'ही' और पांचवा-छठा 'हो'। (उनके बोलने की गति इस प्रकार हो कि यह हा-हा ही-ही हो-हो लगे।)
- सातवें विद्यार्थी से यह प्रक्रिया दुबारा चालू होगी।
- इस प्रकार सभी विद्यार्थी एक एक करके हा, हा, ही, ही, हो, हो बोलेंगे।
- बोलते- बोलते यदि कोई विद्यार्थी जोर से हँस दे तो गेम दोबारा चालू कराएं।
- 5-6 राउंड्स इस गतिविधि को कराएं।
- आखिर में सब एक साथ जोर-जोर से हँसें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको इस गतिविधि में क्या क्या अच्छा लगा?
- आपको बीच-बीच में हंसी क्यों आ रही थी?
- क्या आपको हँसना अच्छा लगता है? आपको हँसी कब आती है?
- क्या दूसरों को हँसाना अच्छा लगता है? आप अपने दोस्तों को कैसे हँसाएंगे?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी इस गतिविधि में खूब हँसेंगे, हँसी का माहौल बनाए रखें।
- विद्यार्थियों को खुल कर अपनी बातें साझा करने का अवसर दें।

2. मेरी आवाज़

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों को एक दूसरे के साथ पहचान बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना।

आवश्यक सामग्री: एक दुपट्टा

शिक्षक के लिए नोट :

विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाए। वे एक दूसरे को जानें और उनमें मित्रता बढ़े। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा। आपस में आत्मीयता बढ़ने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ने से भी हम अपने सम्बन्धों को अच्छे से निभा पाते हैं।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों से पहले उनके पसंदीदा जानवरों के नाम पूछें। अगर विद्यार्थी न बता पाएँ तो आप ही कुछ रोज़मर्रा में दिखने वाले जानवरों के नाम विद्यार्थियों को बताएँ।
- अब उन जानवरों की आवाज़ निकालने को कहें। शुरू में आप भी दो तीन जानवरों की आवाज़ निकाल के बता सकते हैं।
- 5-10 मिनट तक इस क्रिया को दोहराएँ।
- इसके बाद किसी एक विद्यार्थी को आगे आने के लिए कहें और उसकी आँखों पर पट्टी/दुपट्टा बाँध दें।
- उसकी आँखें बंद होने के बाद, एक विद्यार्थी को चुनें और उसके कान में कहें कि वह किसी जानवर (कुत्ता/बिल्ली) की आवाज़ निकाले। पट्टी लगे हुए विद्यार्थी को अपने सहपाठी की आवाज़ पहचाननी है।
- यह प्रक्रिया विद्यार्थी बदल बदल कर कराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आप अपने साथियों की आवाज़ पहचान पाए? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
- क्या सबकी आवाज़ अलग अलग है?
- यदि आपका साथी जानवर की आवाज़ निकालने की बजाय, सामान्य तरीके से बोलता तो उसे पहचानना क्या ज़्यादा आसान होता? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा में खुशी का वातावरण बनाएँ रखें ताकि विद्यार्थी खुल कर गतिविधि में भाग ले सकें।
- अपने सहपाठियों के प्रति सहयोग का भाव जगाने की कोशिश करें।

3. हाथ ऊपर नीचे (Hands Up and Down)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य:

1. विद्यार्थी अनुदेशों (instructions) को ध्यान से सुनने को प्रेरित हों।
2. विद्यार्थियों का आपस में मेल-जोल बढ़े और ताल-मेल बने।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

यदि कुछ मस्ती वाले क्रियाकलाप समूह में हो जाएँ तो ये न केवल आपसी मेलजोल का अवसर देते हैं बल्कि धीरे धीरे आपसी तालमेल की ओर भी ले जाते हैं। साथ ही, किसी भी कार्य को सही तरीके से करने के लिए ध्यान से सुनना और समझना आवश्यक है। विद्यार्थी आपस जुड़े, गतिविधि में शामिल होकर शिक्षक और विद्यार्थियों में अपनत्व पनपे एवं कक्षा में एक सुखद वातावरण का निर्माण हो, इसी भाव से यह गतिविधि रखी गई है।

गतिविधि के चरण :

- विद्यार्थियों को एक गोलाई में खड़ा किया जाए।
- विद्यार्थियों को दायाँ हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें।
- फिर बायाँ हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें। (विद्यार्थी दायाँ हाथ नीचे कर के बायाँ हाथ उठाएंगे।)
- इस प्रक्रिया को चार-पाँच बार दोहराएँ।
- अब निर्देशों को उल्टा कर दें। विद्यार्थी दायाँ बोलने पर बायाँ हाथ उठाएंगे और बायाँ बोलने पर दायाँ हाथ उठाएंगे।
- इस प्रक्रिया को चार पाँच बार दोहराएँ।
- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़े रहते हुए एक दूसरे का हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- अब एक दूसरे का हाथ पकड़े हुए ही दायाँ बोलने पर दायाँ हाथ उठाना है और बायाँ बोलने पर बायाँ हाथ उठाना है। (मज़ेदार बात यह होगी कि एक के दाएँ हाथ में दूसरे का बायाँ हाथ होगा और इस कारण एक उठाने की कोशिश कर रहा होगा और दूसरा उसे रोकने की। लेकिन शिक्षक विद्यार्थियों को यह न बताएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको इस गतिविधि में क्या क्या अच्छा लगा? अगर अच्छी नहीं लगी तो क्या अच्छा नहीं लगा?
- शिक्षक जो बोल रहे थे वैसा करना ज़्यादा आसान था या उल्टा करना ज़्यादा आसान था? क्यों?
- आप से गलती कब हो रही थी? (यहाँ पर शिक्षक विद्यार्थी का ध्यान सुनने की ओर ले जा सकते हैं। जितना ध्यान से सुनते हैं, उतना सही कर पाते हैं / उतनी गलती कम होती है।)
- जब विद्यार्थियों ने हाथ पकड़े हुए थे, तब गतिविधि ज़्यादा आसान थी या कठिन? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- दायाँ हाथ और बायाँ हाथ के बारे में विद्यार्थियों को गतिविधि शुरू करने से पहले समझा दें।
-

4. नमस्कार (Hello)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच ताल मेल बढ़ाना और एक दूसरे की अच्छी बातों (गुणों) की ओर ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

इस बात का ध्यान रखा जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच बेहतर सम्बन्ध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। दूसरे की केवल गलतियां देखने से सम्बन्धों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। वह दिखने पर, हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्म-विश्वास बढ़ता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से भी हम अपने सम्बन्ध और अच्छे से निभा पाते हैं।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को एक दूसरे के सामने दो गोलों (आंतरिक और बाहरी) में खड़े होने के लिए कहा जाए।
- दोनो गोलों के विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ़ चेहरा करके खड़े होंगे।
- विद्यार्थी अपने सामने खड़े विद्यार्थी (partner) को हाथ मिलाकर हैलो कहे या नमस्कार करके अभिवादन करे।
- वे बारी-बारी से एक दूसरे की एक अच्छी बात की प्रशंसा करें।
- जिसकी प्रशंसा हो वह 'धन्यवाद' कहे।
- फिर बाहरी गोले को दायीं ओर चलने के लिए कहा जाए।
- आंतरिक गोले को बायीं ओर चलने को कहा जाए।
- शिक्षक द्वारा रुकने के लिए कहे जाने पर अपने नए साथी के साथ वे यही प्रक्रिया दोहराएं।
- ऐसा 4 - 5 बार किया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- शिक्षक विद्यार्थियों को आगे बुलाएँ और पूछें कि उन्होंने अपने सामने वाले विद्यार्थी की क्या प्रशंसा की ?
- दूसरे जब आपकी प्रशंसा कर रहे थे तो आपको कैसा महसूस हो रहा था?
- अपनी अच्छी बात दूसरे से सुन कर आपको कैसा महसूस हो रहा था?
- दूसरे की अच्छी बात उस व्यक्ति को बतानी चाहिए। क्यों?

क्या करें क्या न करें :

- दोनों गोलों में विद्यार्थियों की संख्या बराबर होनी चाहिए।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में हिस्सा लें और अपने अनुभव भी साझा करें।
-

5. जुगलबंदी (Duet)

कक्षा: 1-2

समय: 1

वादन

उद्देश्य: एक दूसरे के साथ तालमेल बनाकर चलना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में ताल मेल बनाने के लिए रखी गई है। कक्षा में विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का वातावरण अच्छा और प्रेरणादायी बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण की सृष्टि होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक सबसे पहले सभी विद्यार्थियों को अपना साथी चुनने को कहें और इस प्रकार कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बाँट लें।
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध जगह के अनुसार 4-6 जोड़ों को आगे बुलाएँ और आपस में सिर जोड़कर धीरे धीरे कदम मिला कर चलने को कहें।
- इसी प्रकार विद्यार्थियों को अलग-अलग अंगों को जोड़कर चलने को कहें, जैसे-कंधे जोड़कर, पीठ जोड़कर, हाथ जोड़कर आदि।
- प्रत्येक अवस्था में पांच कदम चलने को कहें।
- गतिविधि को सभी जोड़ों के साथ बारी बारी से दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपके साथी ने आपको क्यों चुना?
- जुड़कर चलने में क्या क्या परेशानियाँ आयीं?
- आपके साथी और आपके अंगों का आकार एक जैसा ही था या अलग-अलग?

क्या करें क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- गतिविधि को सुरक्षित जगह पर करें।
- शिक्षक इस गतिविधि में इस बात का ध्यान रखें कि यदि कक्षा में कोई दिव्यांग विद्यार्थी है तो उसकी भावनाएं आहत न हों।

6. काल्पनिक गेंद (Imaginary ball)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच ताल मेल बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में तालमेल बनाने के लिए रखी गई है। कक्षा में विद्यार्थियों में मित्रता होने से कक्षा का वातावरण अच्छा और प्रेरणादायी बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण का सृजन होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़ा करें।
- समूह को बताएं कि आप के पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार और वजन भी निर्धारित कर दें और फिर तेज आवाज करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएं।
- प्रत्येक बच्चे को यह गेंद उसी आवाज, वजन और आकार के साथ मिले।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे गेंद देते समय गेंद का आकार और वजन बदल सकते हैं। जैसे- विद्यार्थी गेंद देते समय ऐसी टिप्पणी कर सकते हैं-
"इस गेंद को ले लो यह बहुत भारी है।"
"गेंद बहुत गरम है, ध्यान से पकड़ें।"
"ओह! इस गेंद की कितनी अच्छी खुशबू है।"
- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी काल्पनिक गेंद को विभिन्न अभिव्यक्तियों द्वारा अपने साथी को दे।
- इस गतिविधि को दोहराया भी जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको कौन-सी काल्पनिक गेंद सबसे मजेदार लगी?
- किसकी काल्पनिक गेंद उठाना सबसे मुश्किल था?
- और किस किस तरह की गेंद हो सकती हैं? कल्पना कर के बताइये।
- अन्य किन वस्तुओं के साथ आप यह गतिविधि कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें :

- हर विद्यार्थी गेंद को अलग-अलग अभिव्यक्ति से आगे बढ़ाए - इसके लिए आप उन्हें सुझाव दे सकते हैं।
- विद्यार्थियों की कल्पनाशीलता को प्रोत्साहित करें।

7. इल्ली (caterpillar)

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान विश्वास और सहयोग की भावना की ओर दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

विश्वास - संबंधों को बनाये रखने के लिए एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। विश्वास होता है तो सम्बन्ध में अच्छा लगता है, खुशी होती है। अन्यथा पीड़ा होती है।

सभी संबंधों में विश्वास मूल्य होना परम आवश्यक है। यही मूल मुद्दा है। हम जिसके साथ संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वास हो पाता है। जैसे छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना सम्बन्ध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा का एक विद्यार्थी इल्ली (caterpillar) का सिर बनेगा।
- 8 से 10 विद्यार्थी पहले विद्यार्थी के पीछे पंक्ति बनाएँगे और सामने वाले की कमर पकड़ कर इल्ली के शरीर का निर्माण करेंगे।
- इल्ली का सिर बना विद्यार्थी अपनी आंखें खोल कर चलेगा।
- इल्ली का शरीर बने विद्यार्थी अपनी आँखों को बंद रखेंगे।
- अब इल्ली कक्षा में धीरे-धीरे चलेगा। सभी विद्यार्थी कमर पकड़ कर साथ में धीरे-धीरे चलेंगे।
- इस गतिविधि को एक-एक समूह बारी-बारी से करेगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आप आँख बंद किये हुए तो आपको डर लग रहा था या भरोसा था कि आप ठीक से यह गतिविधि कर पाएँगे?
- क्या आपने अपनी आँखें बीच में खोली? यदि खोली तो क्यों?
- जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बना था उसे कैसा लग रहा था? मज़ा आ रहा था या डर लग रहा था?
- अगर डर लग रहा था तो क्यों लग रहा था? (किसी को चोट ना पहुँच जाए, इसलिए?)
- अपने साथियों पर भरोसा करने से ज़्यादा आसानी होती है? कैसे?

क्या करें, क्या न करें:

- जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बने वह थोड़ा कठिन रास्ता ले ताकि गतिविधि में मज़ा आये।
- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक इल्ली के सिर बने हुए विद्यार्थी को रास्ता चुनने में मदद करे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चले ताकि किसी भी विद्यार्थी को चोट न लगे।

8. कार एवं ड्राइवर (Car and Driver)

कक्षा: 1-2

समय: दो वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों का विश्वास के भाव की ओर ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। अतः विश्वास होता है तो सम्बन्ध में अच्छा लगता है, खुशी होती है। अन्यथा पीड़ा होती है।

हम सब के साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। किसी के साथ संबंध पहचानने का आशय है कि उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाना। जैसे; छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना सम्बन्ध पहचान पाते हैं (उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाते हैं) तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

विद्यार्थियों में विश्वास का भाव स्थापित हो पाए; इसके लिए उन्हें हम एक विश्वासपूर्ण वातावरण उपलब्ध करा पाएं और बार बार उनका ध्यान इस भाव की ओर ले जा पाएं - इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े में से एक विद्यार्थी कार बने और दूसरा विद्यार्थी ड्राइवर।
- कार बना विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर ले।
- ड्राइवर अपने हाथ को कार बने विद्यार्थी के कमर या कंधे पर रख कर कार को चलाने के लिए निर्देशित करे।
- कार को रोकने के लिए अपनी हथेली को कार के पीठ पर लगाएँ।
- दाएँ मुड़ने के लिए दाएँ कंधे को छुएं/हिलाएं। बाएँ मुड़ने के लिए बाएँ कंधे को छुएं/हिलाएं।
- इन्हें एक निश्चित दायरे में इस प्रकार कार चलाने के लिए कहा जाए कि कोई किसी से न टकराए।
- कुछ समय बाद कार बना विद्यार्थी ड्राइवर बने, और ड्राइवर बना विद्यार्थी कार बने (role reversal)।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आप ड्राइवर बने तो आप को कैसा लगा?
- जब आप कार बने तो आप को कैसा लगा?
- क्या कार को अपने ड्राइवर पर पूरा विश्वास था कि वह उसे टकराने नहीं देगा? क्यों?
- क्या कार को बाकी कारों पर पूरा विश्वास था कि वह आपस में नहीं टकराएँगे? क्यों?
- आप को कार बनना ज्यादा पसंद आया या ड्राइवर? क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- गतिविधि को किसी सुरक्षित एवं खुले स्थान पर करें।
- गतिविधि शुरू करने से पहले दायरा (boundary) निश्चित कर लें।

9. हम सब एक समान

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान आपसी समानताओं की ओर जाए। इस गतिविधि में विशेष रूप से हमारे शरीर की समानताओं (commonness) पर ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से हम एक दूसरे से ज़्यादा जुड़े हुए (connected) महसूस करते हैं। एक दूसरे में अंतर देखने से सम्बन्धों में दूरी बढ़ती है। हम सब कैसे समान हैं?

हम मानव शरीर रूप में समान हैं - हम सभी के पास दो आँखें, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गांव/शहर में होता है, हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है... इत्यादि।

शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएं भी होती हैं। ये भिन्नताएं हमारे भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज़्यादा नहीं होता। ये भिन्नताएं केवल एक दूसरे को दो अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं।

शरीर के अतिरिक्त हम और किस स्तर पर समान हैं? हम सभी सोचते हैं, हम सभी निर्णय लेते हैं - ऐसे कई प्रकार से हम मानव रूप में समान हैं। क्या शरीर की बनावट व हमारे सोचने के अतिरिक्त भी हममें कुछ समान है?

हम सभी खुशी चाहते हैं। हम उदास होते हैं, तो सोचते हैं कि इस उदासी से कैसे छुटकारा पाएं। हम सभी को अपनी तारीफ सुनकर अच्छा लगता है। हम सभी को बच्चों को हँसते देख खुशी होती है, हम सभी को देश की तरक्की पर गर्व होता है। खुशी, गर्व, संतुष्टि, इत्यादि - यह हम सब अपने अंदर महसूस कर पाते हैं। अर्थात् हम सभी मानव में भाव (feelings) हैं और इन भावों से हमें खुशी मिलती है। भाव रूप में हम मानव समान हैं। विद्यार्थियों का (और हमारा भी) ध्यान बार-बार मानव में समानताओं पर जाये - इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड को दो हिस्सों में बाँटे और दोनों हिस्सों में एक-एक गोला बनाए।
- एक गोले को कक्षा के एक विद्यार्थी का नाम दे, दूसरे गोले को दूसरे विद्यार्थी का।
- अब दोनों विद्यार्थियों को आगे बुलाएँ और विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा करें -
- विद्यार्थियों से पूछें- क्या (दोनों विद्यार्थियों का नाम लेते हुए) दोनों की दो-दो आँखें हैं? अब दोनों गोलों में दो-दो आँखें बनाएं।
- क्या दोनों की एक एक नाक है? दोनों गोलों में नाक बनाएँ।
- इस प्रकार शरीर के प्रमुख अंगों की चर्चा करें।
- अब सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ और यही गतिविधि उन्हें अपनी नोटबुक में अपने साथियों के साथ करने में मदद करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- सभी के चित्रों में क्या समान है? (दो आँख, एक नाक, बाल, कान, दांत, इत्यादि)।
- ये समानताएँ सभी के साथ हैं या सिर्फ इस कक्षा के विद्यार्थियों के साथ है?
- हम सब में और क्या-क्या समानताएँ होती हैं? (जैसे-हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं इत्यादि)।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कक्षा में कोई ऐसा विद्यार्थी है जो शारीरिक रूप से बाकी विद्यार्थियों के समान नहीं है तो इस गतिविधि को और भी ज़्यादा संवेदनशीलता (sensitivity) से करने की ज़रूरत है।
- गतिविधि में विद्यार्थियों के कठिनाई के स्तर के अनुसार बदलाव ला सकते हैं।

10. तुममें-मुझमें क्या समान

कक्षा: 1-2

समय : 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में यह भावना उत्पन्न करना कि वह सभी एक समान है।

आवश्यक सामग्री: एक प्याला या कटोरी और पानी में घुलने वाला रंग।

शिक्षक के लिए नोट:

हमारा ध्यान आपसी समानताओं पर होने से हम एक दूसरे से ज़्यादा जुड़ा हुआ (connected) महसूस करते हैं। एक दूसरे में अंतर देखने से सम्बन्धों में दूरियाँ बढ़ती हैं।

हम सब कैसे समान हैं?

हम सभी मानव शरीर रूप में समान हैं; हम सभी के पास दो आँख, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी किसी न किसी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है। हमारा मोहल्ला एक गाँव/शहर में होता है। हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है... इत्यादि। शरीर में रंग, रूप के आधार पर भिन्नताएं भी होती हैं। ये भिन्नताएं हमारे भौगोलिक परिस्थितियों के कारण होती हैं। इससे कोई कम-ज़्यादा नहीं होता। ये भिन्नताएं केवल एक दूसरे को दो अलग इकाइयों (entities) के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं।

गतिविधि के चरण :

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को दो-दो के समूह में बांटे।
- सभी विद्यार्थियों को एक-एक कागज़ दिया जाए।
- समूह के दोनो विद्यार्थी आएँ और अपने हाथों पर रंग लगाएँ।
- अब दोनों विद्यार्थियों को कहा जाए कि वे दोनों एक ही कागज़ पर अपने हाथों की छाप लगाएँ।
- इसी प्रकार से कक्षा के दूसरे समूह के साथ भी यही गतिविधि कराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- दोनों हाथों की आकृतियों को देखकर आपको कैसा लगा? क्या वो एक समान थीं?
- आपको यह जानकर कैसा लगा कि आप और आपके दोस्त के शरीर में समानता है?
- आप के शरीरों में और कौन-कौन सी समानताएँ हैं बताइये?

क्या करें और क्या न करें:

- कोशिश करें कि ऐसे रंग का इस्तेमाल करें जो आसानी से धुल सके।
- सफाई सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों के हाथ धुलवाने हेतु कक्षा में साबुन, तौलिया और बाल्टी रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों के हाथ खुद स्पर्श करके धुलवाएँ, इससे विद्यार्थियों और आप में अपनेपन का भाव बढ़ेगा।

11. सुनो और कूदो

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य : विद्यार्थियों में साफ-सफाई के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा उसमें सहयोगी लोगों के प्रति कृतज्ञता का भाव जगाना।

आवश्यक सामग्री : किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट :

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन और तटस्थ (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो पाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को बताएं कि निर्देश के अनुसार उन्हें पहले सुनना है फिर अपने ही स्थान पर कूदना है।
- विद्यार्थी तभी कूदेंगे जब वह उस बात पर सहमत होंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सामने फिर निर्देश रखेगा। उदाहरण के तौर पर :

.....कूदो!.....यदि आपके नाखून कटे हैं तो।

.....कूदो!.....अगर आपने नाश्ता किया है तो।

.....कूदो!.....यदि आप नहा कर आए हैं तो।

.....कूदो!.....यदि आपने आज बाल बनाए हैं।

.....कूदो!.....यदि आज आपने किसी को धन्यवाद कहा है तो।

..... कूदो!.....यदि आपने आज किसी की भी मदद की है तो; आदि।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आपको लगता है कि आपने यह सब काम किए होते तो आप ज्यादा मस्ती कर पाते?
- क्या आप नहाकर अच्छा महसूस करते हैं? क्यों?
- हमें हर रोज यह सब काम क्यों करने चाहिए?

- क्या हमारे लिए सफाई आवश्यक है? क्यों?
- साफ़ सुथरा रहने में कौन आपकी मदद करता है?
- क्या हमें उन्हें धन्यवाद कहना चाहिए? यदि हां, तो कब?

क्या करें क्या न करें :

- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि का हिस्सा बनने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।
- शिक्षक किसी भी विद्यार्थी को विजेता या पराजित न घोषित करें।

12. खुशी की चादर

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देना। एक दूसरे की समानताओं और विशिष्टताओं को पहचान पाना।

आवश्यक सामग्री:

- सभी विद्यार्थियों के लिए एक एक ड्रॉइंग पेपर, पेन्सिल, कलर पेन्सिल / क्रेआन्स।
- टेप

शिक्षक के लिए नोट:

हम सभी खुश होना चाहते हैं। हर समय होना चाहते हैं। उसी तरह विद्यार्थी भी हर समय खुशी चाहते हैं। इस गतिविधि में उनका ध्यान सुख के भाव की ओर जा पाए। साथ ही, जिन-जिन के साथ उन्हें अच्छा लगता है, उन्हें याद करें और उनके प्रति आभार महसूस करें। साथ ही, एक तरह की खुशी हम अपने भावों को पहचानने और व्यक्त करने में भी महसूस करते हैं।

इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जायेगा। वे एक दूसरे के बारे में कुछ जानेंगे और उनमें मित्रता बढ़ेगी। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा।

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों को एक एक ड्रॉइंग पेपर दे दें।
- प्रत्येक विद्यार्थी से किसी ऐसी घटना का चित्र बनाने के लिए कहें जब उन्हें बहुत अच्छा महसूस हुआ था।
- यदि कोई विद्यार्थी घटना का चित्र न बना पाए तो उसे किसी ऐसे व्यक्ति/ वस्तु का चित्र बनाने के लिए कहें जो उसे बहुत पसंद है।
- चित्र बनाने के बाद सभी विद्यार्थी बताएं कि उन्होंने क्या बनाया या किसका चित्र बनाया।
- संभव हो तो शिक्षक हर विद्यार्थी के चित्र पर लिख दे कि उसने क्या बनाया है।
- इन सभी चित्रों को शिक्षक एक साथ स्टेपल (staple) करके एक बड़ी सी चादर का रूप दे दें।
- इस चादर को टेप से कक्षा की दीवार पर चिपका दें।
- विद्यार्थी कक्षा में घूम कर 'खुशी की चादर' पर बने सभी चित्रों को देखें और आपस में चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप लोगों के द्वारा बनाए गए चित्रों की घटनाओं में क्या-क्या समानताएँ हैं - इस पर चर्चा कर सकते हैं।
- आप लोगों के द्वारा बनाए गए चित्रों की घटनाओं में क्या-क्या विभिन्नताओं हैं- इस पर चर्चा की जा सकती है।
- सभी के चित्रों को एकत्रित करके बनी खुशी की चादर रंग बिरंगी और सुंदर क्यों लग रही है? एक एक विद्यार्थी से यह प्रश्न पूछने का प्रयास करें।

क्या करें क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक भी विद्यार्थियों के साथ अपनी मनपसंद घटना या व्यक्ति का चित्र बना सकते हैं और खुशी की चादर में लगा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को चित्र बनाने और बोलने के लिए पर्याप्त समय दें।
-

13. उल्टा पुल्टा

कक्षा: 1-2

समय : एक वादन

उद्देश्य: ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम हो जाती है - इस बात पर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट :

ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम होती है। अक्सर हमारा ध्यान इधर उधर भटक जाता है। अगर हमें एहसास हो जाए कि ध्यान देने से बात ठीक से समझ में आती है और गलतियाँ नहीं होती - तो हम ध्यान देने या ध्यान से सुनने के लिए प्रेरित और उत्साहित होते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलेंगे, विद्यार्थी उनका अनुकरण करें। जैसे उठो, बैठो, ज़ोर से ताली बजाओ, धीमे से ताली बजाओ, बड़ा सा मुँह खोलो, छोटा सा मुँह खोलो, रौने की ऐक्टिंग, हँसने की ऐक्टिंग, हाथ ऊपर, हाथ नीचे, आँखें खोलो, आँखें बंद, आदि।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलें, विद्यार्थियों को उसका उल्टा करना होगा। जैसे शिक्षक बोलें उठो! (सभी विद्यार्थियों को बैठना होगा)। शिक्षक बोले बैठो! (सभी विद्यार्थियों को उठना होगा)।
- इस प्रकार विद्यार्थियों से पुरानी क्रिया 'उल्टे' रूप में करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आपने शिक्षक की बात को ध्यान से सुना, तब क्या आप से कोई गलती हुई?
- जब आपसे गलती हुई तब आप का ध्यान कहाँ था (शिक्षक पर/दोस्त पर इत्यादि)?
- ध्यान से सुनने पर हमसे गलती क्यों नहीं होती?

क्या करें क्या न करें :

- विद्यार्थियों को निर्देशों को ध्यान से सुनने के लिए प्रोत्साहित करें।

14. मित्र चित्र (friend's portrait)

कक्षा: 1-2

समय : 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने दोस्त को बेहतर जान पाएं।

आवश्यक सामग्री: पेपर और पेंसिल / स्केचपेन।

शिक्षक के लिए नोट :

विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाये। वे एक दूसरे को जानें और उनमें मित्रता बने। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा। साथ ही, विद्यार्थियों का ध्यान एक दूसरे की अच्छी बातों पर जायेगा। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियां देखने से सम्बन्धों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। वह दिखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ने से भी हम अपने सम्बन्ध और अच्छे से निभा पाते हैं।

गतिविधि के चरण :

- प्रत्येक विद्यार्थी को कागज़ दें।
- विद्यार्थियों को अपने साथ बैठे साथी का चेहरा बनाने के लिए कहें और साथ ही उसकी कोई एक अच्छी बात भी सोचकर लिखें।
- विद्यार्थियों को बताएं कि वे अपना बनाया हुआ चित्र प्रस्तुत करें व अपने दोस्त/मित्र की एक अच्छी बात भी शेयर करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपने दोस्त की तस्वीर साझा करने के साथ-साथ अपने दोस्त का परिचय (जैसे नाम) भी देने के लिए कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या दूसरे की अच्छी बात सोचने में हमें समय लगा? क्यों?
- आप को अपने बारे में अच्छी बात सुन कर कैसा लगा?
- क्या आपको पता था कि आपका दोस्त आपके बारे में ऐसा भी सोचता है?

क्या करें क्या न करें:

- हर विद्यार्थी को इस बात की स्वतंत्रता हो कि वह अपने अनुसार चित्र बना सके। इस सम्बन्ध में अध्यापक किसी तरह का पूर्व निर्देश न दे।
- इस गतिविधि का मज़ाक न बने यह सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को अपने संबंधित दोस्त के साथ अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

15. जन्मदिन किसका और कैसे?

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: बच्चे परिवार के प्रति निष्ठावान बने, और परिवार में सभी की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझ पाएँ या सिर्फ महसूस कर पाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

बच्चों को अपने जन्मदिन का बहुत ही इंतजार रहता है। इस गतिविधि द्वारा बच्चों का ध्यान परिवार के सभी सदस्यों की भावनात्मक आवश्यकताओं की ओर ले जाना है। अपने स्तर पर बच्चे परिवार में क्या कर सकते हैं? इस सोच को विकसित करना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बच्चों से पूछें आपका जन्मदिन कब होता है?
- शिक्षक बच्चों से पूछें आप अपने जन्मदिन कैसे मनाते हो?
- अब शिक्षक पूछें कि क्या आपके मम्मी और पापा का जन्मदिन कब होता है? का आपको मालूम है?
- शिक्षक पूछें, अगर मालूम है तो कैसे मनाते हो?
- शिक्षक पूछें आप मम्मी और पापा को कैसे जन्मदिन की बधाई देते हो या आप क्या करते हो?
- शिक्षक पूछें क्या आपको मेरा जन्मदिन कब होता है, क्या पता है।
- आप मेरे जन्मदिन पर क्या अच्छा कर सकते हो?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपके जन्मदिन पर जब कोई बधाई देता है तो आपको कैसा लगता है?
- आप जब किसी को बधाई देते हो, तो आपको कैसा लगता है?
- अगर आपके जन्मदिन सभी भूल जाएं, तो आपको कैसा लगेगा?
- हम अपना जन्मदिन किस-किस तरह मना सकते हैं?
- आपको अपना जन्मदिन क्यों विशेष लगता है?
- क्या सभी बच्चे जन्मदिन मना पाते हैं? अपने उत्तर का कारण भी बताएँ।

16. भावों की पहचान

कक्षा: 1-2

समय : 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं से परिचित कराना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट :

हमारे अंदर कई प्रकार के भाव होते हैं। उन्हें पहचानने के लिए हमें थोड़ा रुक कर सोचना होता है या ध्यान देना होता है। ध्यान देने पर हम अपने भाव को पकड़ पाते हैं। उस भाव का हमारे आस-पास के वातावरण पर भी असर पड़ता है। खुश होते हैं तो खुशी से ही प्रस्तुत होते हैं। खुशी से प्रस्तुत होते हैं तो सामने वाला भी खुशी महसूस करता है। अगर हम परेशान होते हैं तो परेशानी ही बांटते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से साझा करे कि वह आज कैसा महसूस कर रहा है - “मैं आज बहुत खुश हूँ। या आज मैं बहुत सुस्त महसूस कर रही हूँ।”
- विद्यार्थियों से हम 5-6 भावों के बारे में बात करेंगे।
- विद्यार्थियों से खुशी, सुस्ती, भूख, शर्म जैसे भावों के बारे में संक्षिप्त में बात करें।
- अब विद्यार्थियों से पूछें, ‘कौन-कौन खुश महसूस कर रहा है?’ जो खुश महसूस कर रहे हैं उनसे ताली बजाने को कहें। ताली बजाते समय clap clap clap! कहें।
- ‘क्या आपको नींद आ रही है/ सुस्त महसूस कर रहे हैं?’ अब अपनी आँखों को मल कर दिखाएं।
- ‘क्या आपको भूख लग रही है?’ भूख लग रही है तो दोनो हाथ पेट पर रखें।
- इसी प्रकार अनेक भावों को क्रियात्मक रूप में (with actions) व्यक्त करवाएँ।
- एक बार फिर सभी भावों को क्रिया के साथ दोहरायें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या हम रोज खुश होते हैं?
- क्या हम दिन भर सोते हैं?
- क्या हम दिन भर खाते हैं?
- क्या हम हर समय रोते रहते हैं?
- क्या आपके मम्मी/पापा आपको देखकर जानपाते है कि आप खुश हो या दुखी?

क्या करें, क्या ना करें:

- शिक्षक कई प्रकार के भावों का उदाहरण ले कर विद्यार्थियों के लिए भाव स्पष्ट करें।
-

17. शशि आंटी सबसे अच्छी

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों को औरों के प्रति कृतज्ञता की भावना सिखाना।

आवश्यक सामग्री: किसी भी पेपर से फूल बना लें या फिर एक पेपर पर धन्यवाद (Thank You) लिखें।

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी ज़िन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन और तटस्थ (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो पाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक विद्यार्थियों को शशि आंटी (स्कूल की भोजन माता जो भी उनका नाम हो वह नाम लें) से मिलवाएँ। अब उन्हें सब जानते हैं।
- चर्चा करें कि शशि आंटी हम सब के लिए क्या-क्या करती हैं।

- सबको बताएँ कि शशि आंटी को हमें धन्यवाद क्यों करना चाहिए।
- विद्यार्थी बारी-बारी से आगे आएँ और बताएँ कि शशि आंटी हमारे लिए क्या क्या करती हैं।
- विद्यार्थियों से चर्चा करें कि अगर विद्यार्थियों को लगता है कि शशि आंटी उनके लिए बहुत काम करती है तो हम उनके प्रति कृतज्ञता किस प्रकार दिखा सकते हैं।
- अब सब विद्यार्थी मिलकर शशि आंटी को फूल या धन्यवाद कार्ड दें।
- सभी विद्यार्थियों के योगदान के लिए यह प्रक्रिया दोहराई भी जा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपने कभी आंटी को धन्यवाद किया है?
- हमारे लिए अनेक लोग किस-किस प्रकार के कार्य करते हैं।
- आपकी लंच (lunch) के समय कौन मदद करता है?
- आपको शौचालय (bathroom/toilet) तक कौन लेकर जाता है?
- जब कोई हमारी मदद करता है, तो हमें क्या कहना चाहिये?
- हमें किये गए सहयोग के लिए उस सहयोगी को याद क्यों रखना चाहिए।

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग लें।
- अध्यापक विद्यार्थियों को अपनी बातें सही प्रकार से बोलने में सहायता करें।
- गतिविधि को शिक्षक खुद ही शशि आंटी का धन्यवाद करके शुरू करें।
- शिक्षक ध्यान दें कि सकारात्मक बातें ही बोली जाएं।

18. कुछ सोचो और बनाओ

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: संसार में केवल मानव के पास ही सोचने और समझने की ताकत और असीम कल्पनाशीलता है। विद्यार्थी अपन विशेषता को पहचान पाएँ और अपने प्रति कृतज्ञता के भाव को महसूस कर पाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

संसार में अनेकों प्राणी हैं परंतु केवल मानव में ही सोच और समझ है। केवल मानव के पास ही असीम कार्य क्षमता और कल्पनाशीलता है। इस स्तर पर केवल बच्चों का ध्यान अपनी विशेष क्षमता की ओर ले जाना है जिससे वह स्वयं के प्रति कृतज्ञता के भाव को समझ पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को अपने सभी पेन, पेंसिल, रबर रंग आदि बाहर निकालने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को सोचने को कहें कि इन सब चीजों से वे क्या-क्या करते हैं?
- कुछ समय सोचने के लिए दें और फिर उत्तर पूछें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि इन वस्तुओं से और क्या-क्या किया जा सकता है? सोचने दें और उत्तर पूछें।
- विद्यार्थियों को कहें कि इन वस्तुओं को जोड़ कर कोई आकार या चित्र बनाओं, जैसे-फूल झोपड़ी कार, पेड़ आदि।

- विद्यार्थियों को आकार बनाने का पर्याप्त समय दें।
- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के आकार या चित्र को देखने के लिए कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आपको कहा गया कि अपना सामान बाहर निकालो, तब आपने क्या सोचा?
- आपने क्या सोच कर यह आकार या चित्र बनाया?
- क्या और जीव जन्तु भी आपकी तरह सोच पाते हैं? अगर नहीं तो क्यों नहीं सोच पाते हैं?
- आपको अपने दोस्तों के आकार या चित्र कैसे लगे? क्यों?
- क्या आपकी तरह आपके सभी साथी भी समान रूप से सोच पाते हैं? क्यों?
- कुछ नया सोच कर और करके आपको कैसा लगा? साझा करें।

19. हम हैं अच्छे

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी अच्छी बातें पहचान पाएँ एवं व्यक्त कर पाएँ।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट :

जब हम अपने महत्व को पहचानते हैं तो तृप्ति महसूस करते हैं। अपनी ज़िंदगी में जो काम हम सही करते हैं, अच्छा करते हैं जिससे दूसरों की भी सहायता हो, तब हमारा आत्मबल बढ़ता है। इन बातों को सहजता से जब हम दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उसको सुन कर हमें प्रोत्साहित करते हैं, तो हम सुरक्षित महसूस करते हैं। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। हम और अच्छा करने के लिए, जीने के लिए प्रेरित होते हैं।

शिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे छात्रों के बीच अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरों पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियाँ देखने से सम्बन्ध में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। वह दिखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। दूसरों की अच्छी बातों को पहचानने से हमें भी और अच्छा करने की प्रेरणा और आत्मबल मिलता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को कक्षा से बाहर लाकर एक गोले के आकार में उन्हें खड़ा होने के लिए कहें। (चाहें तो विद्यार्थियों को 10-10 के ग्रुप में अलग-अलग भी यह गतिविधि करा सकते हैं।)
- शिक्षक खुद भी उस गोल घेरे का हिस्सा बनें।
- विद्यार्थियों को बताया जाए कि किसी मज़ेदार चाल से एक व्यक्ति बीच में आए और अपना नाम और अपने बारे में एक अच्छी बात बताए। (कोई भी बात जो विद्यार्थियों को अपने बारे में अच्छी लगती हो, जैसे - मैं सुबह उठ कर अपने-आप नहाता/नहाती हूँ या, मैं घर पर अपनी मम्मी को नहीं तंग करता/करती; मैं स्कूल में सबके साथ मिल कर खेलता/खेलती हूँ आदि।)

- शिक्षक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाए।
- अब सभी विद्यार्थियों को एक एक कर के आगे आकर अपना नाम और अच्छी बात साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको अपने बारे में बात करके कैसा महसूस हो रहा था?
- अपने दोस्तों की अच्छी बातें जानकर कैसा लगा?
- आपको क्या आगे आने में झिझक हुई? क्यों/ क्यों नहीं?
- आपके साथियों की ऐसी कौन सी अच्छी बातें थीं जो आप चाहते हैं कि आप में भी हों?

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक का गतिविधि में स्वयं शामिल होना न केवल गतिविधि को समझने में विद्यार्थियों की मदद करेगा, बल्कि उन्हें विद्यार्थियों के करीब भी लाएगा।
- समय-समय पर विद्यार्थियों को सहायता देना और प्रोत्साहित करना भी ज़रूरी है।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

20. आओ डर साझा करें

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य : विद्यार्थियों को अपनी एवं अपने साथियों की भावनाओं से अवगत कराना। हर विद्यार्थी अपनी भावना जान पाए व उसके बारे में बात कर पाए। विद्यार्थियों में यह जागरूकता भी लाना कि उनके साथियों में भी उसके ही जैसी भावनाएं हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट :

जब हम अपनी भावनाओं से परिचित होते हैं तो ज़्यादा अच्छे से व्यवहार कर पाते हैं। हमारा स्वयं पर नियंत्रण बना रहता है।

जब हम अपनी भावनाओं पर ध्यान दे पाते हैं तो हम दूसरों की भावनाओं को समझने में भी सक्षम होते हैं। अपनी भावनाओं को सही प्रकार से अभिव्यक्त कर पाने और दूसरों की बात को सुनने का अभ्यास भी बना रहता है। जब हम अपनी भावना को पहचान कर दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उसको सुन कर हमें समझते हैं तो हम सुरक्षित महसूस करते हैं। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को गोल आकार में बिठाएं और शिक्षक खुद बीच में बैठ जाएं।
- पहले अपने बारे में बात करें। इससे विद्यार्थियों की हिचकिचाहट दूर होगी। उदाहरण - “आज मैं आपको बताऊंगा/गी कि मुझे किससे डर लगता है। जैसे - मुझे रात को अकेले बाहर जाने में डर लगता है। मुझे छिपकली से डर लगता है।

- अब एक-एक विद्यार्थी से बारी-बारी से उनके डर बताने को कहें।
- जब कुछ या अधिकतर विद्यार्थी अपना डर बता दें, तो आगे के प्रश्न पूछें।

गतिविधि में चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपको अपने डर के बारे में बताते हुए कैसा लगा?
- हमें डर क्यों लगता है? (विद्यार्थियों से इस बिंदु पर चर्चा करें कि जिसको हम समझते हैं या परिचित होते हैं, हमें उससे डर नहीं लगता है। जैसे- कुत्ते से बच्चों को अधिकतर डर लगता है क्योंकि वे भौंकते हैं या काटते हैं, परंतु कुछ विद्यार्थी को कुत्तों से नहीं डरते होंगे क्योंकि वे यह समझते/जानते हैं कि ज्यादातर कुत्ते तब ऐसा करते हैं, जब वह खुद डरे होते हैं और उन्हें लगता है कि उन्हें हम से खतरा है।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी को ऐसा वातावरण दें कि वे खुल कर अपनी बात कह पाएं।
- कोशिश करें कि सभी विद्यार्थी कुछ न कुछ बोलें।

21. दर्पण (mirror)

कक्षा: 1 - 2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: जो जैसा है उसे वैसा ही पहचान पाना, और उसके अनुरूप कार्य/क्रिया कर पाना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि द्वारा, जो जैसा है उसे वैसा ही ध्यानपूर्वक देख पाएँगे। यह गतिविधि विद्यार्थियों में अवलोकन के कौशल का विकास करने में मददगार होगी। ध्यान से देखकर क्रिया को करने से आपस में समन्वय के महत्व को समझ पाएँगे।

किसी भी वस्तु/क्रिया को ध्यान देकर समझ पाना और उसके साथ समन्वय बैठा पाना ही अपने आप में एक सुखदायी प्रक्रिया है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों के मन में इस भाव के लिए दृढ़ता बन पाएगी।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा की उपस्थिति के अनुसार 50% विद्यार्थियों को खड़ा करें और बाकि बच्चों को पहले गतिविधि का निरीक्षण करने के लिए कहें।
- चुने हुए विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े में दोनों विद्यार्थी एक-दूसरे के सामने खड़े हो जाए। इस प्रकार सभी जोड़ों को पंक्ति में खड़ा करें।
- एक विद्यार्थी कोई क्रिया करेगा या मुद्रा बनाएगा और दूसरा विद्यार्थी दर्पण (mirror) का रोल (role) निभाएगा और पहले विद्यार्थी की क्रिया को प्रतिबिम्बित (reflect) करेगा।

- कुछ क्रियाएँ (जैसे - एक विद्यार्थी यदि दायाँ हाथ उठाता है, तो दर्पण बना विद्यार्थी अपना बायाँ हाथ उठाए) करने के बाद, प्रत्येक जोड़े के पहले और दूसरे विद्यार्थी अपना रोल बदल ले। यानी पहला विद्यार्थी आइना बने और दूसरा क्रियाएँ करें।
- अब शेष विद्यार्थियों के साथ यह गतिविधि करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- कौन सा आसान था - दर्पण बनना या नकल करना ? क्यों?
- जब आप दर्पण में देख रहे थे तो दर्पण बना साथी आप के साथ साथ नकल कर पा रहा था या नहीं? क्यों?
- जब आप दर्पण बने थे तो आपको ध्यान देकर गतिविधि करने में क्यों अच्छा लगा?

क्या करें / क्या न करें:

- विद्यार्थियों के बीच उचित दूरी रखें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- समय-समय पर विद्यार्थियों की मदद करें।

22. आओ जोड़ते चलें (Movement Chain)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में तालमेल बढ़ाना। दूसरे की भूमिका पर ध्यान देते हुए अपनी भूमिका को अदा करना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट: इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी, यदि अपने साथियों के क्रिया कलापों को ध्यान से देखते हैं, तो उस आधार पर अपनी क्रिया को सुनिश्चित कर पाएँगे। इससे विद्यार्थियों में याद रखने की क्षमता का विकास होगा, साथ ही वह ये भी तय कर पाएँगे कि उनकी अगली क्रिया क्या होगी।

यह गतिविधि विद्यार्थियों का आपस में ताल मेल बनाने में भी मदद करेगी।

कक्षा में विद्यार्थियों में आपस में मित्रता होने से कक्षा का एक अच्छा और प्रेरणादायी वातावरण बनेगा। शिक्षक के भी गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण की सृष्टि होगी। अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, कक्षा में एवं पढ़ाई में मन लगेगा।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में विद्यार्थियों को गोलाकार में या फिर इस प्रकार बैठाएं कि सब एक दूसरे को देख पाएँ।
- पहला विद्यार्थी अपने हाथ/पैर के द्वारा कोई क्रिया करेगा। उदाहरण - पहला विद्यार्थी दो बार कूदा।
- दूसरा विद्यार्थी पहले विद्यार्थी की क्रिया की नकल करेगा और फिर उसमें अपनी एक क्रिया जोड़ेगा। जैसे दो बार कूदने के बाद, एक बार ताली बजाना।
- तीसरा विद्यार्थी पहले दो विद्यार्थियों की नकल करेगा, फिर अपनी एक क्रिया जोड़ेगा।

- यह क्रम तब तक चले जब तक कोई क्रिया के क्रम को भूल ना जाए।(ध्यान रहे कि यदि किसी विद्यार्थी से चूक हो जाए तो उसके साथ सभी लोग विनम्रता से पेश आएँ और उसे हताश न होने दें।
- 2-3 राउंड इस ही प्रकार चलाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप को ऐसा करने में कैसा लगा?
- आप को दूसरों की नकल करना कैसा लगता है? तथा क्यों?
- आपने जो किया उसमें आपको क्या कठिन लगा?
- चर्चा के माध्यम से यह ध्यान दिलाया जाए की आपसी ताल-मेल के साथ कैसे सबके छोटे-छोटे प्रयास मिल कर कुछ नया बना सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि विद्यार्थी भूलते हैं तो विद्यार्थियों को क्रिया याद करने में मदद करें।
- विद्यार्थियों को बीच बीच में प्रोत्साहित करते रहें। चर्चा का कोई उत्तर सही या ग़लत घोषित न करें।
- विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें।

23. सुपर स्माइल (Super Smile)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: मुस्कराहट के द्वारा आपसी पहचान महसूस कर पाना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों में एक दूसरे के प्रति स्वीकृति का भाव उत्पन्न होने का पहला चरण, हम इस गतिविधि के माध्यम से पहचान करा पायेंगे। एक दूसरे की ओर मुस्करा कर अभिवादन करने के महत्व को समझ पाएँगे। अगर हम अकेले मुस्कराते हैं तो केवल मुस्कराहट रहती है, परंतु यदि हम सब मिलकर मुस्कराते हैं तो वह उत्सव का रूप धारण कर लेता है।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह पहचान पाएँगे कि जब हम आपस में शिष्टाचार बनाए रखते हैं (जैसे मुस्कराना, हाथ जोड़कर नमस्ते करना), तब सामने वाले को भी अच्छा लगता है और हमें भी। इससे सम्बन्धों में और मजबूती आती है।

विद्यार्थी अपने में यह भी पहचान पाएँगे की कब-कब उन्हें किसी का व्यवहार अच्छा या बुरा लगता है। यह पहचान आवश्यक है, ताकि (अ) वह खुद ऐसी ग़लतियाँ करने से बचे; (ब) वह धीरे- धीरे से यह सोचने की तरफ़ बढें कि जब किसी के दुर्व्यवहार से उसे बुरा लगे तब वह उससे कैसे अप्रभावित होने का प्रयास करें।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में 8-10 विद्यार्थियों को गोलाकार में खड़े होने के लिए कहें।
- शिक्षक खुद भी इस खेल में शामिल हो और विद्यार्थियों के साथ ही गोलाकार में खड़े हो जाए।

- शिक्षक पहले किसी एक विद्यार्थी की ओर देखे, उसकी तरफ इशारा करे और उसे देखकर मुस्कुराए।
- वह विद्यार्थी शिक्षक को देखकर वापिस मुस्कुराए।
- शिक्षक मुस्कुराहट वापिस मिलने पर अपनी जगह पर अपनी खुशी व्यक्त करने के लिए ताली बजाएँ।
- जिस विद्यार्थी को देखकर शिक्षक मुस्कुराए थे अब उसे किसी अन्य विद्यार्थी से नज़र मिलाकर, इशारा करते हुए, वह मुस्कुराहट आगे पहुँचानी है।
- जब दूसरा विद्यार्थी वापिस मुस्कुराए (smile back) तो पहला विद्यार्थी ताली बजाए।
- इस प्रकार मुस्कुराहट पूरे समूह तक पहुँचेगी और सभी एक एक करके अपनी जगह पर खुशी से ताली बजाएँगे।
- एक राउंड के बाद, गोलाकार बड़ा करते हुए हर राउंड में अन्य विद्यार्थियों को शामिल करते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- मुस्कुराने और दूसरों तक मुस्कान पहुँचाने के महत्व पर चर्चा करें।
- जब कोई हमें देख कर मुस्कुराता है तो क्या हम वापस मुस्कुराते हैं, या शरमा कर भाग जाते हैं?
- जब हम वापस मुस्कुराते हैं तब कैसा लगता है?
- जब आप से डाँटकर कोई बात करता है तो आपको कैसा लगता है?
- जब कोई मुस्कुरा कर बात करता है, तब कैसा लगता है?

क्या करें और क्या न करें:

- यदि गोला बनाकर यह गतिविधि करने में कोई मुश्किल हो तो, बच्चों को कक्षा में अपने स्थान पर ही यह खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को मुस्कुराने के लिए प्रेरणा दें।
-

24. मेरा शरीर

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों का अपने शरीर के अंग और उनकी क्षमताओं के प्रति ध्यान जाए।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपना सारा काम अपने शरीर के माध्यम से करते हैं। हम अपने हाथों से लिखना, पैरों से चलना, आँखों से देखना आदि जैसे काम हर रोज़ करते हैं। ऐसे में इन अंगों के प्रति हमारा ध्यान जाता है तो हमें बल मिलता है। हम अपने शरीर की क्षमता (potential) से परिचित होते हैं। ऐसा होने से हम इसकी ताकत और योग्यता को और बढ़ा पाते हैं। इससे हमें आत्मबल मिलता है, खुशी होती है तथा अपनी क़ाबिलियत का एहसास होता है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें “आपने सुबह उठ कर सबसे पहले क्या किया?”
- विद्यार्थियों के उत्तर देने का इंतज़ार करें। उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए उदाहरण के तौर पर ऐसे सवाल कर सकते हैं -

- “आपने अपनी आँख खोली” - विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने फिर खोलने के लिए कहें।
- “लम्बी सी जंभाई ली” - जंभाई लेने का अभिनय करें, सभी विद्यार्थियों को भी ऐसा करने को कहें।
- “फिर आपने अपनी आँख मली” - अभिनय करें, और विद्यार्थियों से भी कहें।
- “फिर आप स्कूल आने के लिए तैयार हुए” - विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने जगह पर खड़े होकर तैयार होने की एक - दो क्रिया करके बताएं। आप उनकी इसमें मदद कर सकते हैं।
- “फिर आपने नाश्ता किया” - विद्यार्थियों से नाश्ता करने का अभिनय करने को कहें।
- शिक्षक फिर विद्यार्थियों से पूछें कि आप बिस्तर से कैसे खड़े हुए (पैरों के सहारे से), जम्भाई कैसे ली (मुँह से), आँख कैसे मली (हाथ से)।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- यह ऐक्टिविटी करके हमारा ध्यान इस तरफ गया कि हमारा शरीर कितना उपयोगी है। क्या आपको लगता है कि हमें इसका खयाल रखना चाहिए? क्यों?
- अगर ऐसा नहीं किया गया तो क्या हम अपने सभी काम आसानी से कर पाएँगे? क्यों?
- आप बता सकते हो कि मम्मी-पापा आपके शरीर का खयाल रखने के लिए क्या-क्या करते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए सारी क्रियाएं पहले खुद करके बता सकते हैं।
- विद्यार्थियों को बेझिझक चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें।

25. कार की सवारी

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों का संबंध में भरोसा होने पर (अर्थात विश्वास पर) ध्यान जा पाए।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

संबंधों को बनाये रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। अतः विश्वास होता है तो सम्बन्धों में अच्छा महसूस होता है, खुशी होती है। अन्यथा पीड़ा होती है।

हम सब के साथ संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। जैसे छोटे बच्चे स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना सम्बन्ध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे। विद्यार्थियों में विश्वास का भाव स्थापित हो पाए, उस के लिए उन्हें हम एक विश्वासपूर्ण वातावरण उपलब्ध करा पाएं और बार बार उनका ध्यान इस भाव की ओर ले जा पाएं - इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- एक विद्यार्थी माता / पिता का रोल लेकर कार का ड्राइवर बनेगा/बनेगी।
- 3 या 4 विद्यार्थी कार की सवारी बनेंगे।
- सभी कल्पना करें कि पिता/माँ बच्चों को नानी के घर ले जा रहे हैं।
- माता / पिता कार की स्टीयरिंग (steering) घुमाने का अभिनय करेंगे और बाकी विद्यार्थी कार की सवारी बनने का।
- सभी विद्यार्थी मौज मस्ती के साथ कार की सवारी करेंगे। (विद्यार्थी कार के मुड़ने पर एक ओर झुक सकते हैं और ब्रेक लगने पर आगे झटका खा सकते हैं।)
- 2 या 3 के समूह के साथ गतिविधि को दोहराएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- माता / पिता ने कार कैसे चलाई? (विद्यार्थियों को action के साथ बताने को कहें)।
- कार में बैठे विद्यार्थियों को क्या-क्या मज़ा आ रहा था?
- क्या किसी को डर लगा? यदि नहीं तो क्यों? यदि हाँ तो क्यों?
- क्या हमें अपने माता / पिता पर विश्वास रहता है कि माता / पिता सुरक्षित लेकर जायेंगे? यदि हाँ, तो क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों की सुरक्षा का ध्यान रखें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे-धीरे करने के लिए प्रेरित करें।

26. अंगुलियों को जोड़े (Join the fingers)

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी एक दूसरे के प्रति विश्वास और सहयोग के भाव को पहचान पाएं।

आवश्यक सामग्री: गतिविधि कक्षा में या बाहर भी करवाई जा सकती है।

शिक्षक के लिए नोट:

संबंधों को बनाये रखने के लिए **विश्वास** एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह महसूस कर पाते हैं। अतः विश्वास होता है तो सम्बन्ध में अच्छा लगता है, खुशी होती है। अन्यथा पीड़ा होती है। हम सब के साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। किसी के साथ संबंध पहचानने का आशय है कि उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाना। जैसे; छोटे बच्चे स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना सम्बन्ध पहचान पाते हैं (उनकी भागीदारी/योगदान अपनी जिंदगी में देख पाते हैं) तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

विश्वास के साथ जी पाते हैं तो एक दूसरे का सहजता से सहयोग भी कर पाते हैं। सहयोग करते समय अच्छा लगता है, सहयोग लेते समय कोई हिचकिचाहट नहीं होती - यही एक दूसरे के प्रति विश्वास का प्रमाण है। जैसे विद्यार्थी शिक्षक पर विश्वास करता है और उनसे मदद लेने में हिचकिचाता नहीं और न ही शिक्षक उसे मदद करने में पीछे हटता है। दोनों ही ऐसे सम्बन्ध में खुश होते हैं। विद्यार्थियों में विश्वास और सहयोग का भाव स्थापित हो पाए; उस के लिए उन्हें हम एक विश्वासपूर्ण वातावरण उपलब्ध करा पाएं और बार बार उनका ध्यान इन भाव की ओर ले जा पाएं - इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि को 5-6 के समूह में करवाएँ।
- एक बार में एक ही समूह गतिविधि करें।
- समूह गोलाकार में खड़े हो कर अपने दाएं हाथ को ज़मीन के समानांतर (parallel) सीधा करेंगे।
- सभी विद्यार्थी अपनी तर्जनी अंगुली (forefinger) को जोड़ेंगे।
- एक पुस्तक को समूह की अंगुलियों पर रखें।
- अब समूह को पुस्तक को धीरे-धीरे ज़मीन पर रखना है।
- विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें कि वे एक रणनीति तैयार कर सकें।
- अन्य समूहों के साथ इस गतिविधि को दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आप सब गतिविधि को ठीक से कर पाए? कैसे?
- गतिविधि को कर पाने के लिए सभी का सहयोग क्यों चाहिए था?
- सब के सहयोग के लिए आपस में ताल-मेल और भरोसा क्यों ज़रूरी है?

क्या करें, क्या न करें:

- एक बार में एक ही समूह गतिविधि करें और बाकी विद्यार्थी समूह का उत्साह बढ़ाएँ।
- विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए पर्याप्त समय दें।

27. जिबरिश- अस्पष्ट उच्चारण (gibberish)

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी सिर्फ शब्दों को वरीयता न दे कर भाव को समझ पाएं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी शब्दों के बिना, भाव के महत्त्व को समझ पाएंगे। यह गतिविधि विद्यार्थियों को आपसी भाव को समझने में मदद करेगी जिससे कक्षा में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनेगा। शिक्षक का भी हर गतिविधि में साथ जुड़कर खेलना ऐसे वातावरण के सृजन में सहायक होगा।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को एक गोलाई में बैठाएं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें कैसा लग रहा है? जैसे खुशी, दुःखः, थकावट, उदासी- इसके बारे में वे सोचें।
- विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को केवल उटपटांग ध्वनियों/निरर्थक शब्दों (जिबरिश) के द्वारा व्यक्त करने को कहें।
- पहले शिक्षक अपनी भावनाओं को जिबरिश में व्यक्त करें फिर विद्यार्थी गतिविधि को आगे बढ़ाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- दूसरों से पूछें कि क्या वे समझ गए कि उनके दोस्तों ने क्या बताने की कोशिश की? शिक्षक सभी विद्यार्थियों को बोलने का अवसर दे।
- अपने दोस्तों की भावनाओं व उनकी अभिव्यक्ति (expression) पर आपस में चर्चा करें।

क्या करें क्या न करें:

- विद्यार्थियों के अनुरूप वातावरण बनाया जाए।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थी इसे एक प्रतियोगिता के रूप में न ले लें।
- प्रत्येक अभिव्यक्ति के समय विद्यार्थियों को आपके प्रोत्साहन की आवश्यकता पड़ेगी।
- सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी किसी और की अभिव्यक्ति पर हंसे नहीं।

28. संतुलन (balance)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास, सहयोग (cooperation) और तालमेल (coordination) के साथ काम कर पाएं।

आवश्यक सामग्री:

- एक मध्यम आकार की गेंद
- पुराना समाचार पत्र / चार्ट पेपर

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि से विद्यार्थियों के बीच सहयोग की भावना का विकास होगा। विद्यार्थी मिलजुल कर काम करने की शक्ति के महत्व को समझ पाएँगे।

साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में ताल मेल और सहयोग बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है। कुल मिलाकर अच्छा लगता है, खुशी का वातावरण निर्मित होता है। ऐसे अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, पढ़ाई में, कक्षा में - दोस्तों व शिक्षकों के साथ मन लगता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।

- एक विद्यार्थी समाचार पत्र के एक छोर के दोनों कोने पकड़े। दूसरा विद्यार्थी दूसरे छोर के कोनों को पकड़े।
- गेंद को समाचार पत्र के बीच में रखें।
- दोनों विद्यार्थियों को गेंद का संतुलन बनाते हुए निर्धारित लक्ष्य (जैसे - कोई कुर्सी/बॉक्स/टोकरी) तक ले जाने के लिए कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- इस गतिविधि को पूरा करने के लिए आप को क्या-क्या चीजें ध्यान में रखनी पड़ी?
- यदि एक साथी तेजी से चलता है, और दूसरे की चाल धीमी हो जाती है, तो क्या होगा?
- आपको लगता है कि बॉल आपके साथी की सहायता के बिना निर्धारित स्थान तक पहुँच पाती? क्यों?
- आप किन-किन कामों को साथियों के साथ मिल कर ही पूरा कर पाते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि को बाधाओं से रहित/ सुरक्षित जगह पर कराएँ।
- सभी नियम स्पष्ट करें।
- सभी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

29. साथी और बॉल

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास और सहयोग रख पाएं।

आवश्यक सामग्री: एक मध्यम आकार की गेंद (प्लास्टिक या कपड़े की गेंद ले लें या समाचार पत्र की गेंद बना लें)।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पायेंगे कि सभी कामों को किस प्रकार सहयोग और समन्वय के साथ हम भली-भाँति कर सकते हैं और यदि हम मिलजुल कर कोई भी काम करते हैं तो कोई भी काम कठिन नहीं होता। साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में ताल मेल और सहयोग बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है। कुल मिलाकर अच्छा लगता है, खुशी का वातावरण निर्मित होता है। ऐसे अनुकूल वातावरण से विद्यार्थियों का विद्यालय में, पढ़ाई में, कक्षा में - दोस्तों व शिक्षकों के साथ मन लगता है।

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।
- दोनों विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ पीठ करके खड़े होंगे।
- दोनों विद्यार्थी अपनी पीठ के बीच में गेंद को फँसा लें ताकि गेंद ज़मीन पर ना गिर सके।
- दोनों विद्यार्थियों को हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- दोनों पीठ के बीच में गेंद फँसाकर गेंद को बिना गिराए निर्धारित लक्ष्य तक धीरे-धीरे ले जाएँ।

- लक्ष्य पर गेंद को ले जाकर छोड़ दें और दूसरा जोड़ा आकर गतिविधि को दोहराए।
- कक्षा के बाकी विद्यार्थी गतिविधि करने वाले जोड़े को प्रोत्साहन देते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको क्यों लगता है कि आपकी गेंद क्यों नहीं गिरी?
- यदि आपकी गेंद गिर गई, तो क्या कारण था?
- गेंद को गिरने से आप कैसे बचा सकते थे?

क्या करें और क्या न करें:

- एक ही ऊँचाई के विद्यार्थियों का जोड़ा बनाने का प्रयास करें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे-धीरे करने के लिए प्रेरित करें।

30. पहचान कौन? (Guess Who?)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में ध्यान देने, और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया को पुष्ट करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

कभी कभी एक समान दिखने वाली वस्तु/क्रिया में कुछ विशिष्ट भी छिपा रहता है। सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) से समूह में छिपे विशिष्ट को भी पहचान सकते हैं। साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में ताल मेल बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को एक सर्कल/गोले में खड़े होने के लिए कहें।
- उनमें से 3 को 'जासूस' बनाएँ और कक्षा से बाहर जाने के लिए कहें।
- सर्कल में मौजूद विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी को 'कैप्टन' बनाएँ।
- कैप्टन कुछ क्रिया करेगा जैसे - अपना कान छूना, सिर खुजलाना, हाथ ऊपर करना आदि।
- अन्य विद्यार्थी उसकी नकल करें।
- कैप्टन क्रिया/एक्शन थोड़ी-थोड़ी देर में बदलता रहेगा।
- जासूस आएँगे और समूह के कैप्टन की पहचान करने की कोशिश करेंगे।
- जब जासूस सफल होंगे तो अगला राउंड स्टार्ट कर सकते हैं जिसमें एक नया कैप्टन और 3 नए जासूस बनाएँ।
- गतिविधि को 3-5 बार दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जिन विद्यार्थियों को जासूस के रूप में काम करने का अवसर मिला, उनसे पूछें - “आप कैप्टन की पहचान कैसे कर पाए?”
- क्या इस गतिविधि में अपने साथियों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता थी? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के नियम स्पष्ट रूप से समझा दें।
- एक बार गतिविधि को कर के बताएँ।

31. याद करें और बताएं (Observe and Tell)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: अवलोकन के लिए ध्यान देने की क्षमता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री: चौक, पेंसिल, टॉफी, इरेज़र, पत्थर, पत्ता, घड़ी इत्यादि जैसी कुछ चीजों के साथ एक बॉक्स / बैग

शिक्षक के लिए नोट:

ध्यान से जब हम किसी चीज़ को देखते हैं (अवलोकन), तो हमें उसे रटने की आवश्यकता नहीं पड़ती। वह हमारी स्मृति में अपने आप स्टोर हो जाता है। ऐसी गतिविधि आवश्यक इसलिए है क्योंकि, हमारे किसी भी काम की सफलता का आधार यही है कि वह करते समय हम कितना ध्यान दे पाए।

ध्यान देने से पहचान बनती है - चाहे वस्तुओं के साथ, या लोगों के साथ। उनके और हमारे बीच का संबंध पता चलता है। हम कैसे जुड़े हैं, यह पता चलता है। जुड़ाव के एहसास से हमें तृप्ति मिलती है। सभी चीज़ों के आपस की पूरकता का पता चलता है। इससे सभी वस्तुओं के होने की खुशी मिलती है।

गतिविधि के चरण:

- मेज़ पर एक ट्रे में पूर्वनिर्धारित वस्तुएं रख के ढक दी जाएँ।
- ध्यान रखें कि ट्रे तैयार करते समय विद्यार्थी कुछ न देखें।
- उसके बाद एक बारी में 1-2-3 गिन कर विद्यार्थियों को कहा जाए कि उन्होंने इस ट्रे में रखी वस्तुओं को ध्यान से देखना है और पहचान करनी है।
- 2 मिनट के बाद, एक बार फिर 1-2-3 गिन कर ट्रे को वापस ढक दें।

अब पूरी कक्षा से चर्चा करें -

- आप कितनी वस्तुएँ पहचान पाए? (बताए गए नामों को बोर्ड पर लिखते जाएं)
- क्या सभी वस्तुएँ एक जैसी थीं या अलग-अलग?
- कौन-कौनसी वस्तुएँ थीं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप यह सब कैसे याद रख पाए?
- इन में से कौन-सी ऐसी वस्तुएँ हैं जो हम रोज़ कक्षा में उपयोग करते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के अनुमान करने में दिक्कत होने पर मदद करें।
- विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के लिए पर्याप्त समय दें। सभी विद्यार्थियों को व्यक्त होने का अवसर

32. आओ सुनें और करें

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: ध्यान से सुनने का महत्त्व पहचानना।

आवश्यक सामग्री: पुराने अखबार या कोई कपड़ा जो पर्दे के रूप में काम आ सके।

शिक्षक के लिए नोट:

‘ध्यान से सुनना’ किसी व्यक्ति को समझने के लिए या किसी कार्य को ठीक से करने के लिए बहुत जरूरी है। ध्यान से सुनने से ही हम दूसरों के भावों को समझ पाते हैं। भाव समझने पर ही हम दूसरों के साथ ताल-मेल बैठा पाते हैं। उदाहरण के लिए विद्यार्थियों के भाव को समझ पाने पर शिक्षक का विद्यार्थियों के साथ एक जुड़ाव (connection) बन पाता है।

हमारी बात जब भी कोई ध्यान से सुनता है तो हम उसके साथ सहज महसूस करते हैं और अपने मन की बात कह पाते हैं। साथ ही, ध्यान से सुनने के बाद ही किसी कार्य को प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। ध्यान से न सुनने पर सही समझ और सही कार्य की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 3-3 के समूह में बाँटे और पर्दा पकड़ने के लिए दो सहायक विद्यार्थियों को भी बुला लें।
- सहायक विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी ब्लैक बोर्ड/श्यामपट्ट के आगे विद्यार्थियों की तरफ मुँह करके खड़ा होगा और दूसरा विद्यार्थी उसकी विपरीत दिशा में परदे का दूसरा कोना पकड़ कर खड़ा होगा।
- परदे के दोनों ओर एक एक विद्यार्थी खड़ा होगा और तीसरा विद्यार्थी इस प्रकार खड़ा होगा कि वो दोनों विद्यार्थियों को देख पाए।
- तीसरा विद्यार्थी परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को कुछ क्रिया करने के लिए समान रूप से निर्देश देगा और परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को निर्देशों के अनुसार क्रिया करनी होगी।
- निर्देश देने वाला विद्यार्थी बाकी दोनों विद्यार्थियों को कुछ भावों के निर्देश भी दे सकता है, जैसे रोना, हँसना, नाराज़ होना, शर्माना।
- कक्षा के बाकी सभी विद्यार्थी ध्यान से गतिविधि को होते हुए देखेंगे। एक राउंड के बाद आप उनसे निर्देशों को ठीक से सुनकर उनके अनुसार क्रिया कर पाने की उपलब्धि के एहसास को महसूस कराएँ और आगे भी अच्छे से सुनने व देखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इसके पश्चात समयानुसार बाकी के समूहों को बुलाकर यही प्रक्रिया दोहराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आप की बात को कौन-कौन लोग कक्षा में या घर में ध्यान से सुनते हैं?
- क्या आप अपने दोस्तों की बात ध्यान से सुनते हैं? यदि हाँ! तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
- आप अपने मम्मी-पापा, भाई-बहन की बात ध्यान से क्यों सुनते हैं?
- जब आप की बात कोई ध्यान से नहीं सुनता, तो आप को कैसा लगता है?
- जब आप किसी की बात ध्यान से नहीं सुनते, तो क्या होता है?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को निर्देश देने एवं निर्देशों को सुनकर गतिविधि करने का मौका मिलना चाहिए।

33. If You Are Happy

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी खुशी के भाव को पहचान सकें और व्यक्त कर सकें।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

यह गतिविधि अपने खुशी के भाव को पहचानने और व्यक्त कर पाने के लिए विद्यार्थियों को सहज बनाएगी। साथ ही अपने आस पास के वातावरण में दूसरों की अभिव्यक्ति को पहचान कर पाने में सहायक होगी। अपने व दूसरों के भाव को पहचान पाना ही सुख का आधार है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक यह कविता विद्यार्थियों के साथ एकशन करके गाएं।
 - पहले दौर में धीरे-धीरे गति के साथ कविता सुनायें।
 - उसके बाद तेज़ गति के साथ कविता दोहराएं।

(1)

If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap).
If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap).
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, clap your hands. (clap clap)

(2)

If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp).
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, stomp your feet. (stomp stomp).

(3)

If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)

If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!).

(4)

If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, do all three. (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!).

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- आपको किन बातों से खुशी मिलती है?
- आप कब-कब खुश होते हैं?
- जब आप खुश होते हैं तो आप क्या करते हैं?
- आपको कैसे पता लगता है कि आपका साथी खुश है?

क्या करें क्या न करें:

- एक अवतरण (stanza) का अभ्यास होने के बाद ही अगले अवतरण की ओर बढ़ें।

34. साथी की अच्छी बात

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़े और आपस में मित्रता बढ़े।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

शिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरों पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियां देखने से सम्बन्धों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। वह दिखने पर, हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते बल्कि हम उसके लिए समाधान के साथ प्रस्तुत होने का प्रयास करते हैं। साथ ही, किसी की सराहना करने से उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है और अच्छे काम करने के लिए उसे प्रोत्साहन मिलता है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बिठाएँ।
- पहला विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें बताएं तथा दूसरा विद्यार्थी उसकी अच्छी बात सुनने के बाद पहले विद्यार्थी को धन्यवाद कहे।
- दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें करे तथा पहला विद्यार्थी भी दूसरे को धन्यवाद कहे।
- उनमें से कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में आगे बुलाकर भी उनकी शेयरिंग कराएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको अपनी अच्छी बात सुनकर कैसा लगा?

- इससे पहले भी दूसरे के बारे में अच्छी बातें सोचते थे?
- हमारा ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जाता है या गलतियों पर? क्यों?
- दोस्त दूसरों की अच्छी बातों पर ध्यान देने से बनते हैं या दूसरों की गलतियों पर ध्यान देने से?

अतिरिक्त प्रश्न:

- हमें केवल अपनी अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल गलतियों पर, या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?
- हमें दूसरों की केवल अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल गलतियों पर ध्यान देना चाहिए या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?

क्या करें, क्या ना करें:

- शिक्षक भी सभी विद्यार्थियों की कोई एक अच्छी बात शेयर करें। इससे विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ेगा। (इस बात का विशेष ध्यान रखा जाए कि केवल कुछ ही विद्यार्थियों की बात न की जाए।)

35. मेरी स्माइली (My Smiley)

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: विद्यार्थियों में कृतज्ञता की भावना की पहचान हो जाए।

आवश्यक सामग्री: पीले रंग के चार्ट पेपर

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो जाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

अध्यापक विद्यार्थियों को यह निर्देश दे सकते हैं कि वह घर पर अपने माता-पिता व परिवार जनों के साथ कार्यों में हाथ बटाएं। घर के कार्यों में जैसे बाग-बगीचों के पौधों को पानी देना, घर की सफाई इत्यादि करने में मदद करना आदि काम हो सकते हैं। इस तरह वे श्रम के महत्व को वे समझ पायेंगे। परिवार के सदस्य व मित्र जब भी विद्यार्थियों की मदद करते हैं तो उन्हें उनके प्रति आभार व्यक्त करना भी आना चाहिए। कक्षा में की गई छोटी-छोटी गतिविधियों के द्वारा आभार व्यक्त कर सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- क्या आपको कोई बात याद है जब किसी ने आपकी मदद की और कैसे?
- जब हम किसी की मदद करते हैं तो हमें कैसा लगता है?
- क्या सबको अच्छा लगता है? या सिर्फ आपको या कुछ लोगों को?
- जब कोई हमारी मदद करता है तो हमें क्या करना चाहिए?
- चित्र पर अधिक ध्यान न दिया जाय।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आपको और भी उदाहरण याद हैं जब आपकी सहायता किसी ने की थी और कैसे?
 - क्या आपने कभी किसी की सहायता की है? कैसे?
 - क्या आप सहायता लेने के बाद स्वयं की सहायता करने वाले के प्रति आभारी महसूस करते हैं? क्या आप उसे धन्यवाद बोलते हैं?
 - क्या हमें सहायता करते समय अच्छा लगता है? सबको अच्छा लगता है या सिर्फ आपको या कुछ ही लोगों को?
- क्या करें, क्या न करें:**
- यदि कोई विद्यार्थी सहायता के बारे में ठीक से न बता पाए तो कोई एक अच्छा काम भी बता सकता है जो उस व्यक्ति ने किया हो।

36. धन्यवाद करें हम सबका

कक्षा: 1-2

समय: एक वादन

उद्देश्य: हमारे जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं के पीछे जिन जिन का योगदान व श्रम लगा होता है, उनकी ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना तथा उनके प्रति कृतज्ञ हो पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञता एक ऐसा भाव है जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने सम्बन्ध को पहचान पाते हैं, उन्हें अपनी जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं। अन्यथा उनके प्रति उदासीन और तटस्थ (indifferent) होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो पाते हैं। अभी हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक पहले विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्य से सम्बंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए; आज सुबह नाश्ता बनाते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है वो कौन लाया? आटा कहाँ से आया?
- अब विद्यार्थियों से चर्चा करें। जैसे; जो यूनिफार्म पहनी हुई है – उसे किसने सिला? मिड-डे-मील खेत से उनकी थाली तक पहुँचने में किस किस का योगदान था?
- इस चर्चा में पहले विद्यार्थी यह पहचाने कि किसी भी चीज़ को उन तक पहुँचाने के लिए किस किस का योगदान है। यह देख विद्यार्थियों के अंदर कुछ भाव आएंगे ही।
- शिक्षक विद्यार्थियों से इस विषय पर व्यक्तिगत प्रस्तुति / शेयरिंग के लिए आगे बुलाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- आपके घर में आपके लिए कौन-कौनसे सदस्य कुछ कार्य करते हैं, जिनके प्रति आप आभार महसूस करते हैं? क्यों?
- क्या आप अपने किसी दोस्त के प्रति आभार महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो क्यों?

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक इसमें ब्लैकबोर्ड का प्रयोग अवश्य करें इससे विद्यार्थियों का ध्यान बना रहेगा।
- अंत में सभी इस कविता को दोहरा सकते हैं

37. गुप्त संदेश (Secret Message)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: बात को ध्यान से सुन कर समझना, समझकर दूसरे को समझा पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम होती है। अक्सर हमारा ध्यान इधर-उधर भटक जाता है। अगर हमें इसका आभास हो जाए कि ध्यान देने से बात ठीक से समझ में आती है और गलतियाँ नहीं होती हैं तो हम ध्यान देने या ध्यान से सुनने के लिए प्रेरित और उत्साहित होते हैं। ऐसे में जब हम दूसरे को ठीक से सुनी और समझी हुई बात को आगे समझाते हैं तो उसकी खुशी हमें भी महसूस होती है और सामने वाले को भी।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में 10-12 विद्यार्थियों को एक सीधी लाइन में खड़ा करें।
- कोई भी विद्यार्थी पीछे मुड़कर न देखे, यह सुनिश्चित करें।
- लाइन में खड़े आखिरी विद्यार्थी को शिक्षक कान में एक सरल संदेश बताएँ। जैसे - 'पापा स्कूटर स्टार्ट करके ऑफिस गए।' या- 'शिक्षक कक्षा में आ गई, किताब निकाल लो।'
- आखिरी विद्यार्थी के आगे वाला विद्यार्थी उसकी तरफ घूमेगा और आखिरी विद्यार्थी इशारों से संदेश को आगे वाले विद्यार्थी को समझाएगा।
- यही प्रक्रिया लाइन में खड़े सभी विद्यार्थियों के साथ दोहराएँ।
- जब संदेश लाइन के पहले विद्यार्थी तक पहुँच जाएगा तब वह वो संदेश सबको बताएगा।
- इसके बाद आखिरी विद्यार्थी (जिसने सबसे पहले संदेश आगे भेजा था) शिक्षक के बताए हुए संदेश को बताएगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न

- विद्यार्थियों को इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि पहले और आखिरी विद्यार्थी के संदेश में क्या अंतर था? क्यों?
- बात को ध्यान से समझने और समझा पाने के महत्व पर चर्चा करें।

क्या करें क्या न करें:

- गतिविधि के नियम विद्यार्थियों को ध्यानपूर्वक सुनने को कहें।
- विद्यार्थी गुप्त संदेश देते समय, आपस में बातचीत न करें व हाव-भाव के माध्यम से ही संदेश आगे पहुँचाएं।
- बाकी विद्यार्थियों के साथ भी गतिविधि को बारी-बारी से दोहराएं।

38. क्या गायब क्या नया?

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: अपने आस पास के वातावरण पर ध्यान देना और समझना। बदलाव को स्वीकार कर पाना।

आवश्यक सामग्री: कुछ भी नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थी यदि अपने आस पास के वातावरण की ओर ध्यान देते हैं और समझ पाते हैं तो उन्हें अपने वातावरण में सहजता महसूस होती है। सहज वातावरण में आपसी विश्वास और सहयोग का भाव बना रहता है और हम अपने काम को दक्षतापूर्वक कर पाते हैं।

यदि हमारे आस पास के वातावरण में कोई बदलाव होता है तो उसको स्वीकार करना और समझना भी आवश्यक है जिससे वातावरण में सहजता बनी रह सकती है। आस पास के वातावरण में हुए बदलाव की उपयोगिता को भी हम समझ पाते हैं और स्वीकार कर पाते हैं। जो जैसा है, उसको उसी रूप में स्वीकार करने से हमें परस्परता में सुख महसूस होता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को आठ-आठ के समूहों में बाँटकर गोलाकार में बैठाएँ।
- विद्यार्थियों को समूह में चारों ओर देखने और ध्यान देने के लिए कहें कि उनके समूह में कौन- कौन है?
- अब विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करें।
- उन्होंने जो देखा है उसके बारे में याद रखने या सोचने का प्रयास करें।
- अब शिक्षक प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी को बदल दें। (सभी विद्यार्थी आँख बंद रखें और शिक्षक बिना आवाज़ किए यह चरण करें)
- अब विद्यार्थी अपनी आँखें खोलें और अपने समूह में नए विद्यार्थी की पहचान करें और गायब विद्यार्थी को खोजने का प्रयास करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आप अपने आस-पास की चीजों को ध्यान से देखते हैं?
- जब आपकी आँखें बंद थी तो आपने कैसा महसूस किया?
- क्या आपको महसूस हो रहा था कि आपके आस पास क्या हो रहा है?
- जिन विद्यार्थियों को शिक्षक ने एक समूह से दूसरे समूह में बदला, उनसे चर्चा करें कि उन्हें दूसरे समूह में जाते हुए कैसा महसूस हुआ?
- जब हमारे आस पास कुछ बदलता है तो हमें कैसा महसूस होता है?
- जब हमारे समूह में नया साथी आया तब हमें कैसा महसूस हुआ?

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक निर्देशों के बारे में बिल्कुल स्पष्ट हों।
- सभी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

39. मेरी आदतें

कक्षा: 1- 2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: विद्यार्थी यह तय कर पाएँ कि अच्छा होने और अच्छा लगने में क्या अंतर है।

आवश्यक सामग्री: चॉक / ब्लैकबोर्ड

शिक्षक के लिए नोट:

किसी भी वस्तु या आदत का अच्छा होना और उसका अच्छा लगने के अंतर को सही रूप में समझ पाना, विद्यार्थियों को स्वयं निर्णय लेने में मदद करेगा।

विद्यार्थी स्वमूल्यांकन कर पाएँगे कि कोई वस्तु या आदत उन्हें अच्छी लगती है या वह अच्छी है ही, जैसे - विद्यार्थियों को फ़ास्ट फ़ूड खाना अच्छा लगता है परंतु क्या स्वास्थ्य की दृष्टि से फ़ास्ट फ़ूड खाना अच्छा होता भी है?

इस गतिविधि के द्वारा अच्छा होना और अच्छा लगना की ओर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करके जीवन के अलग- अलग पहलुओं में यह पहचान पाना कि क्या सही में अच्छा है और क्या हमें केवल अच्छा लगता है।

गतिविधि के चरण:

- ब्लैकबोर्ड पर एक लाइन खींचकर उसे दो हिस्सों में बाँट लें।
- विद्यार्थियों से उनकी कुछ आदतों पर सवाल करें, जैसे -
 - “क्या आपको टॉफी खाना पसंद है?”
 - क्या आपको टी. वी देखना पसंद है?
 - क्या आपको पढ़ाई करना पसंद है?
- जो आदत ‘अच्छी’ लगती हैं, लेकिन गलत हैं, उसके लिए बोर्ड के दाएं हिस्से पर सही का चिन्ह लगाएँ (✓) और बोर्ड के बायें हिस्से पर गलत का चिन्ह लगाएँ (x)।
- जो आदत ‘अच्छी’ लगती है और अच्छी है भी, उसके लिए दोनों कॉलम में सही का चिन्ह लगाएँ।
- इस प्रकार से विद्यार्थियों की दिनचर्या की 4- 5 आदतों पर चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- विद्यार्थियों से कुछ आदतों के बारे में ज़रूर चर्चा करें कि वे अच्छी क्यों है या क्यों नहीं।
- कोई भी आदत केवल स्वयं के लिए ही अच्छी होती है या सभी के लिए अच्छी होती है और क्यों?

क्या करें और क्या ना करें :

- विद्यार्थियों को सोचने के लिए पर्याप्त समय दें।
- खुद कोई भी चिन्ह लगाने से पहले, विद्यार्थियों को सोचने और उत्तर देने का मौका दें। उनसे उनके उत्तर से सम्बन्धित चर्चा करें।
- इस गतिविधि के उद्देश्य का विशेष ध्यान रखें। विद्यार्थी यह खुद तय कर पाएँ कि उनके लिए क्या सही है, ताकि हम उन्हें सभी प्रकार के निर्णय लेने में सक्षम बना सकें।
- विद्यार्थियों के विचारों का सम्मान करें।

40. सुरक्षित द्वीप (safe island)

कक्षा: 1-2

समय: 1 वादन

उद्देश्य: समूह में रहते हुए उसके सभी सदस्यों की ज़िम्मेदारी का एहसास करना।

आवश्यक सामग्री/तैयारी:

- फर्श पर गोलाकार बनाने के लिए चॉक
- विद्यार्थियों के डेस्क किनारे लगाकर बीच में स्थान बनाया जा सकता है या बाहर मैदान में ले जाया जा सकता है।

शिक्षक के लिए नोट:

कोई भी समूह एक परिवार की तरह होता है। उस में सभी की अपनी भूमिकाएँ होती हैं। विपरीत परिस्थितियों में भी वह मिल-जुल कर साथ में उनका सामना करते हैं। ऐसे में महत्वपूर्ण यह है कि एक दूसरे पर भरोसा बना रहे, और एक दूसरे की तरफ ध्यान भी। ऐसा होने से हम अपने को ज़्यादा मज़बूत स्थिति में पाते हैं। हमें आत्मबल मिलता है और अपने लक्ष्य को ज़्यादा बेहतर तालमेल के साथ पूरा कर पाते हैं। अकेलेपन से मुक्त होकर समूह की ताकत को काम में लेते हैं। इस प्रकार की गतिविधियों से विद्यार्थियों को सम्बन्धों में एक दूसरे के प्रति ज़िम्मेदारी का एहसास बनेगा और कक्षा में भी ज़्यादा खुशहाली, विश्वास और सहयोग का माहौल बनेगा।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक ज़मीन पर 3-4 बड़े गोलाकार बनाएँ, जिनमें से प्रत्येक में लगभग 5 विद्यार्थी गोलाकार के अंदर खड़े हो सकें।
- हर गोलाकार एक एक द्वीप के रूप में जाना जाए और उन्हें कुछ मज़ेदार नाम दें।
- विद्यार्थियों को अलग अलग द्वीपों पर खड़ा होने के लिए कहें।
- शिक्षक अलग-अलग द्वीपों पर मौसम का विवरण दे जैसे- "द्वीप A पर तेज़ गर्मी है। द्वीप B पर बारिश हो रही है। द्वीप C पर ठंड है। द्वीप D पर बर्फ-बारी हो रही है। द्वीप E पर तूफान है।
- ये घोषणाएँ एक के बाद एक की जाएं और बच्चे मौसम के अनुसार व्यवहार/एक्शन करें।
- "द्वीप B डूब रहा है। अपने आप को बचाओ!" यह घोषणा करते हुए, शिक्षक सर्कल B को मिटा दे।
- द्वीप B के विद्यार्थियों से अन्य द्वीपों में जाने की उम्मीद की जाती है। दूसरे द्वीपवासी विद्यार्थी उनका कैसे सहारा बनेंगे, यह देखना है।
- अंत में केवल दो द्वीप बचेंगे।
- सभी को अपनी समझ के अनुसार खुद को सुरक्षित करना है और दूसरों की मदद भी करनी है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- जब आपका द्वीप डूब गया, तो आप अकेले किसी अन्य द्वीप पर कूद गए या अपने दोस्तों को अपने साथ ले गए?
- आपको क्यों लगा कि आपके द्वारा चुना गया द्वीप सभी द्वीपों में से सबसे सुरक्षित है?
- क्या मुसीबत में हमें अपने साथियों की मदद करनी चाहिए? क्यों?
- शिक्षक, उद्देश्य से सम्बन्धित, अपनी या काल्पनिक घटना/कहानी सुना सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के स्तर के अनुसार गतिविधि के कठिनाई के स्तर को बदलते रहें।
- गतिविधि के निर्देशों की स्पष्टता खेल की रोचकता के लिए ज़रूरी है।
- उत्साह पैदा करने के लिए आवाज़ में उतार चढ़ाव रखें।
- विद्यार्थियों को केवल सकारात्मक विचारों की ओर ले जाएँ।

खण्ड-2

कक्षा 3 से 5
तक की
कक्षाओं के लिए

विषय सूची

खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) - एक परिचय.....	94
भाग - क : संवेदनाओं के प्रति जागरूकता	99
1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening).....	99
2. श्वास की समझ (Understanding Breathing).....	101
3. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)	101
भाग - ख : संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II	102
1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing)	102
2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)	104
भाग ग : Mindful drawing/scribbling.....	105
1. Mindful Drawing/Scribbling.....	105
भाग घ: विचारों की सजगता-I (Mindfulness of Thoughts-I).....	107
1. शब्द संयोजन (Word Association).....	107
2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds).....	108
भाग (ङ): विचारों की सजगता-II (Mindfulness of Thoughts-II).....	109
1. मन का बर्तन.....	109
2. विचारों की ट्रैफिक.....	111
भाग (च): विचारों की सजगता-III (Awareness of Thoughts-III)	112
1. चिपकू विचार/ स्थिर विचार	112
2. बस में सवारी	113
3. वर्तमान में रहने का अभ्यास (Present Moment Exercise)	114
खण्ड-2 : कहानी	115
1. मैं हूँ ना.....	116
2. रोहन का बगीचा.....	117
3. जली हुई रोटी.....	119
4. अच्छी संगत का प्रभाव	121
5. बिल्लू और गुल्लू.....	122
6. समस्या या समाधान.....	123
7. तैयारी.....	125
8. छोटी सी पर मोटी सी बात.....	127
9. भैया! कुछ भी कठिन नहीं	129
10. रूपम की पहिया कुर्सी.....	131
11. टम टम और उसका ड्रम	132
12. एक जला परांठा	134
13. छोटी सी कोशिश.....	136
14. सचची खुशी जोड़ने में है, तोड़ने में नहीं	138
15. गीता मैम से ऊँचा टावर.....	139
16. बदलाव कौन करेगा.....	141
17. बच्चे की सूझ बूझ.....	143
18. समझा तो जाना.....	144
19. कोयले का टुकड़ा.....	146
20. शाबाशी की कलम.....	148
खण्ड-३ : गतिविधि	150

1. फ्रूट सलाद	150
2. चैंक-इन	151
3. मैं आपको जानता हूँ	152
4. काल्पनिक मिट्टी	152
5. वॉइस बॉल	153
6. पासिंग द साउंड विद फेस	154
7. मिरर	154
8. नाम और इशारा	155
9. मेरे अच्छे काम!	155
10. मुझे गुस्सा नहीं आता	157
11. अपनी खुशी के हम निर्माता	158
12. सुविधा के लिए नियम	159
13. साथी की अच्छी बात	160
14. अच्छा है या नहीं	161
15. दोस्त बनाओ अपनी सीट पर ले जाओ	163
16. कितना सामान कितना सम्मान	164
17. मेरी मम्मी मेरी जान!	165
18. मेरे सहयोगी	166
19. पढ़ाई-लिखाई खुशी के लिए	168
20. खुशी या खुशी पाने के तरीके	169
21. देखो हम सम्मान हैं	170
22. एक बार मैं, एक बार तुम	172
23. मेरी पसंदीदा जगह	173
24. धन्यवाद करें हम उनका	174
25. आओ मिलकर आकार बनाए	175
26. कितने दोस्त	176
27. मेरी विशेषताएं	177
28. आस पास	178
29. इमोशनल रेडियो	179
30. खेतों से मेज़ तक	181
31. हैप्पीनेस वॉल	183
32. स्वास्थ्य व स्वच्छता के स्टेशन	184
33. तुम्हारे गुण मैं बताऊं (मेलजोल)	185
34. मेरी सच्ची खुशी	186
35. रोहन को गुस्सा क्यों आता है?	187
37. गति प्रकृति	189
38. आओ खुशी को समझें	190
39. खुशी एक भाव है	191
40. खुशी देर तक या कम समय तक	192
खण्ड-४ : अभिव्यक्ति	194
आनंदम् पाठ्यचर्या : शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप	195
भाग का प्रश्न	195

खण्ड-1: ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें -

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है? आपने जो इस पल अपने हाथ में किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें; हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें; हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें; अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं? यदि मन में किसी तरह के विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आस पास के वातावरण में मौजूद आवाजों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इस क्षण के लिए आप, अपने आप की सराहना करें। आपने अभी जो यह अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आस पास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह से ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया

बच्चों का मूल स्वभाव रचनात्मक एवं कल्पनाशील होता है। उनकी सहज प्रवृत्ति (natural tendency) वर्तमान में रहने की ही होती है। जब वे कोई भी कार्य करते हैं तो वे उसी के बारे में सोचते हैं। जैसे - अगर वे खेल रहे हैं, तो वे उस समय खेलने के बारे में ही सोचते हैं। जब वे खा रहे हैं तो वे केवल खाने के बारे में ही सोचते हैं। परन्तु आजकल की भाग-दौड़ और गलाकाट प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुजरे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना सिखाएँगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे - बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान केंद्रित करवाएँगे, जैसे- ध्यान दे कर सुनना, जिसमें विद्यार्थी अपने वातावरण में मौजूद आवाजों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; ध्यान दे कर देखना, जिसमें विद्यार्थी अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; श्वास पर ध्यान देना, जिसमें विद्यार्थी अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; विचारों पर ध्यान देना, जिसमें विद्यार्थी अपने विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से विद्यार्थियों को कई तरह के लाभ हो सकते हैं, जैसे-

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ना (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना
- शांति और खुशी का एहसास बढ़ना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक दूसरे को समझने की क्षमता बढ़ना (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास।

आनंदम् पाठ्यचर्या के तहत नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों का रोज़ाना एक वादन आनंदम् पाठ्यचर्या का होगा। इस आनंदम् पाठ्यचर्या के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी, उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है -‘ध्यान’ का अभ्यास। आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में ‘ध्यान देने’ पर नहीं, बल्कि ‘ध्यान करने’ पर जोर रहा है। आनंदम् पाठ्यचर्या के तहत स्कूल में आने वाला हर विद्यार्थी, ध्यान का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- आनंदम् पाठ्यचर्या को चार स्तर के आयु वर्ग में बाँटा गया है। नर्सरी से के.जी., पहली से दूसरी, तीसरी से पाँचवी, छठी से आठवीं।
- कक्षा 3 से 5 में हर सप्ताह के पहले दिन ‘ध्यान देने’ का वादन होगा। हर भाग की अलग अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग को एक महीने तक करवा सकते हैं।
- रोज़ाना की आनंदम् पाठ्यचर्या कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी ‘ध्यान देने का अभ्यास’ होगा। ध्यान देने का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। दूसरा हिस्सा कक्षा

के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें विद्यार्थी केवल शांत होकर बैठेंगे। इस समय कोई निर्देश न दिया जाए।

- शुरुआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं।
- ध्यान देने का आनंदम् पाठ्यचर्या विद्यार्थियों की आयु के अनुरूप बनाया गया है।

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि:

- कक्षा 3 से 5 तक आनंदम् पाठ्यचर्या कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी 'ध्यान देने का अभ्यास' होगा। ध्यान का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। दूसरा हिस्सा कक्षा के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें विद्यार्थी केवल शांत होकर बैठेंगे। इस समय कोई निर्देश न दिया जाए।
- शुरुआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान देने की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें, तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि विद्यार्थी शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- विद्यार्थियों के साथ प्यार, सौहार्द्र व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान देने की प्रक्रिया शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर विद्यार्थी अपने आप को सहज महसूस करें। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात् वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी विद्यार्थी एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- याद रखें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ ध्यान देने की कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उपस्थित हो सकती हैं जहाँ पर आपकी सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपसे सीख रहा होता है।
- ध्यान देने के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं है। हमारा इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार कर बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- विद्यार्थियों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।

- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर विद्यार्थियों को डाँटने या सख्त शब्दों में निर्देश देने, आदि से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी विद्यार्थी पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को विद्यार्थी कोई साधना न समझ लें।

निष्कर्ष:

ध्यान देना एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विश्व भर के स्कूलों में विद्यार्थियों व शिक्षकों के साथ ध्यान देने का निरंतर अभ्यास किया जा रहा है। यह एक सरल प्रक्रिया है, जो कोई भी, कहीं भी, कभी भी कर सकता है। रोज़ाना अभ्यास करने से इसके कई लाभ हैं।

विभिन्न प्रकार की ध्यान देने की विधियाँ

1. साँस की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

- साँस पर ध्यान देने से अभिप्राय यह है कि आप अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर जाएँ। अपनी अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई हवा को सहज भाव से महसूस करें। साँस के उतार चढ़ाव को महसूस करें।
- जब भी आपका ध्यान साँस से हटकर इधर उधर चला जाए तो घबराएँ नहीं क्योंकि ऐसा सबके साथ होता है। हमारा मन बहुत चंचल है और एक जगह पर स्थिर नहीं रहता। पर ध्यान के निरंतर सहज प्रयास से हम अपने मन को स्थिर कर पाते हैं।
- आप इसके प्रति सजग रहें। जब भी ध्यान भटके, तभी अपना ध्यान वापस अपनी अगली साँस पर ले आएँ।
- यह अभ्यास करते हुए अपने साथ सहज रहें।

साँस पर ध्यान देने से हम अपने मन को धीरे धीरे स्थिर कर पाते हैं। इसके निरंतर अभ्यास द्वारा हम अपने विचारों व भावनाओं में संतुलन बना पाते हैं और हम भावनात्मक रूप से सुदृढ़ होते हैं।

साँस पर ध्यान देने का अभ्यास कई तरह की गतिविधियों से कर सकते हैं।

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening):

- ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान आस-पास के वातावरण में उपस्थित आवाज़ों पर लेकर जाते हैं।
- इस अभ्यास को करते हुए हम किसी भी तरह की पूर्वधारणा (judgemental attitude) न रखें।
- इस अभ्यास को करते हुए यदि आपका ध्यान कहीं और चला जाता है तो उसके प्रति सजग हो जाएँ और धीरे-धीरे आप अपना ध्यान वापस वातावरण में उपस्थित आवाज़ों पर ले आएँ।

वातावरण में उपस्थित आवाज़ों पर ध्यान देने से हम वर्तमान के प्रति सजग होते हैं व निरंतर इसके अभ्यास से अपने मस्तिष्क के ध्यान केंद्रित करने वाले भाग को भी प्रशिक्षित (train) कर रहे होते हैं।

3. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)

- ध्यान देकर देखने का अर्थ है कि हम जो कुछ भी देख रहे हैं उसे हम उसके वास्तविक रूप में देख रहे हैं।

- आमतौर पर हम जब कुछ देखते हैं, तो कुछ पूर्वधारणा बनाकर देखते हैं और हम सही, गलत, अच्छे व बुरे का निर्णय बनाने लगते हैं।
- ऐसा अभ्यास करते हुए अगर आप उस चीज़ के बारे में कुछ सोचने लगे या किसी अच्छे व बुरे के निर्णय में लग जाएँ, तब उसके प्रति सजग होकर फिर से अपना ध्यान उस वस्तु के वास्तविक रूप पर ले आएँ।
- ध्यान देकर देखने से हम किसी भी वस्तु के अधिकतम पक्षों को देख पाते हैं, जो कि हो सकता है वैसे ध्यान न दे पाएँ।

4. चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful Drawing /Scribbling) :

Mindful drawing सामान्य drawing से भिन्न है। Mindful drawing करते हुए हम अपना ध्यान कागज़, कॉपी, रंग पर लेकर आते हैं। Mindful drawing /scribbling करते हुए हम अपना ध्यान कंधों में जो खिंचाव हुआ है उसकी तरफ़ लेकर जाते हैं। रंग/पेंसिल से चित्र बनाते हुए यदि कुछ आवाज़ होती है तो उसके लिए सजग रहें। याद रखें कि यह किसी drawing की कक्षा नहीं है। किसी भी बच्चे की drawing पर टिप्पणी न करें।

5. विचारों पर ध्यान देना (Mindfulness of Thoughts)

इस उम्र में विद्यार्थियों में शारीरिक और मानसिक बदलाव की गति काफी तीव्र होती है। हर विद्यार्थी के लिए युवावस्था का अनुभव भिन्न होता है। कुछ के लिए यह समय काफी चुनौतीपूर्ण एवं तनावपूर्ण होता है। इस दौरान युवा के मन में कई प्रकार के विचार और सवाल आते हैं। यह विचार स्कूल, घर, दोस्तों, पढ़ाई, भविष्य इत्यादि से संबंधित हो सकते हैं। इस उम्र में विद्यार्थी व्याकुलता एवं आवेग में निर्णय लेते हैं। ध्यान देने की प्रक्रिया से विद्यार्थी अपने मन में स्थिरता एवं संतुलन का अनुभव कर सकते हैं। इसके अभ्यास से विद्यार्थियों के अंदर दृष्टिकोण और सोच-समझ कर निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है।

चौथे से छठे भाग तक ध्यान देने (Mindfulness of thought) की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान अपने विचारों पर लाएँगे। अगले 4 महीने हेतु विचारों के प्रति सजगता के लिए विभिन्न गतिविधियाँ दी गयी हैं।

विचारों पर ध्यान देना:

- जब हम विचारों पर अपना ध्यान देते हैं तब हम अनुभव करते हैं कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं। इस अभ्यास को करते समय हमें मालूम पड़ता है कि हमारा मन एक पल भी एक जगह पर टिक नहीं पाता। वैज्ञानिकों ने रिसर्च में बताया है कि दिन भर के समय में 47% समय हमारा मन भटकता रहता है जो कि हममें तनाव एवं दुःख (unhappiness) का कारण बनता है। हम ध्यान की प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं तो अपने मन को सहज भाव से एक जगह पर केंद्रित कर पाते हैं।
- इस अभ्यास में हम एक आरामदायक स्थिति में बैठकर मन में आने वाले विचारों को देखते हैं और विचारों को आने एवं जानें देते हैं। किसी भी विचार को रोकते नहीं और उन पर सही/ गलत, अच्छे /बुरे की टिप्पणी नहीं करते।
- इस प्रक्रिया के दौरान विचारों को बदलते नहीं, रोकते नहीं। जैसे विचार आ रहे हैं बस उनको आने और जाने दिया जाता है। इसके निरंतर प्रयास से मन में आने वाले विचार कुछ समय में अपने आप स्थिर हो जाते हैं।
- ऐसा करते हुए यदि ध्यान विचारों में उलझ जाता है तो अपना ध्यान अपनी साँस पर वापस ले आएँ।

- ऐसा अभ्यास करते हुए हम विचारों की कल्पना कई रूप में कर सकते हैं जैसे कि -
 - बादल के समान विचार
 - विचारों का ट्रैफिक
 - बस की सवारी के रूप में विचार।

भाग - क : संवेदनाओं के प्रति जागरूकता ।

समय का वितरण:

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 10 मिनट
2. श्वास की समझ (Understanding Breathing): 10 मिनट
3. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10 मिनट

शिक्षक आनंदम् पाठ्यचर्या की कक्षा में विद्यार्थियों का मुस्करा कर स्वागत करें। विद्यार्थियों को बताएँ - “अब से हर रोज़ हमारी एक कक्षा आनंदम् पाठ्यचर्या की होगी जिसमें हम तरह-तरह की गतिविधियाँ करेंगे। इसके साथ - साथ हम ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखेंगे। ध्यान को अंग्रेजी भाषा में माइंडफुलनेस (mindfulness) भी कहते हैं।”

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने आस-पास से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होते हुए उन पर ध्यान केंद्रित कर सके।

गतिविधि के चरण:

- हम आवाज़ें सुनने के लिए कौन सा अंग इस्तेमाल करते हैं? (विद्यार्थियों का उत्तर सुनने के बाद अपने कान छूकर दिखाएँ और विद्यार्थियों को अपने कान छूने के लिए कहें।)
- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- “आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस पास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।”
- सब अपनी आँखें बंद करके बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ ले जाया जाए।

(30 सेकेण्ड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न लिए जाएँ।)

- वे पुनः आँखें बंद करके बैठें। इस बार जब वे अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर लगा रहे होंगे तो उनके सुनने के लिए डेस्क पर ठक-ठक की या कागज को मसलने की आवाज़ उत्पन्न की जा सकती है। या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज़ उत्पन्न कर सकते हैं।

- विद्यार्थियों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाज़ों की ओर वापस ले आएँ।

(30 सेकेण्ड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न लिए जाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- किस-किस ने आवाज़ सुनी?
- आपने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?
- यदि उनके जवाबों में किसी आवाज़ का जिक्र न हुआ हो तो उस आवाज़ का नाम लेते हुए प्रश्न किया जा सकता है - “क्या आपने _____ की आवाज़ सुनी?”
- और कौन कौन-सी आवाज़ें थीं?
- क्या वो आवाज़ें एक दूसरे से भिन्न थीं?
- क्या वो आवाज़ें लयात्मक थीं?
- वो आवाज़ें मधुर थीं या कर्कश?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज्यादा?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन सी आवाज़ शुरू से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़)

एक कालांश (वादन) में यह गतिविधि 3 बार करवाई जा सकती है। दूसरी/तीसरी बार के ध्यान देने की प्रक्रिया के बाद ये प्रश्न पूछे जाएँ: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या इस बार आपको कोई नई आवाज़ सुनाई दी?
- हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?
- हम यह गतिविधि क्यों कर रहे हैं? (इससे हमें बेहतर सुनने में मदद मिलती है।)

जब भी हम शांत होकर अपना ध्यान आवाज़ों पर ले जाते हैं तो हम सामान्यतः सुनाई देने वाली आवाज़ों से ज्यादा सुन पाते हैं। इस गतिविधि को अध्यापक 3 सप्ताह तक करवा सकते हैं।

क्या करें, क्या न करें:

- अपने वातावरण में उपस्थित आवाज़ों के प्रति सजग रहें जिससे विद्यार्थियों का ध्यान भी उनकी ओर ले जा सकें।

2. श्वास की समझ (Understanding Breathing)

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ इशारा कर सकते हैं।)
- आपने कौन-कौन सी वस्तुओं की खुशबू सूँधी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)

निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें -

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते हैं तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।

इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- बच्चों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की खुशबू कैसे सूँधी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- खुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

3. पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थी यह देख पाएँ और महसूस कर पाएँ कि साँस लेते समय पेट फूलता है और साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है।

गतिविधि के चरण:

1. विद्यार्थियों से यह प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

- क्या आप सब बता सकते हैं कि आपका पेट कहाँ है? (अध्यापक भी अपने पेट की तरफ इशारा कर सकते हैं)
- 2. निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें-
- अपने पेट पर दोनों हाथ रखें।
- ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। इस बात पर ध्यान दें कि साँस अंदर लेते समय पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय पेट अंदर की तरफ जाता है।
 - विद्यार्थियों से कहें, “चलो बच्चों! अब हम साँस अंदर लेंगे और महसूस करेंगे कि हमारा पेट बाहर की ओर फूल रहा है। ऐसे ही जब हम साँस छोड़ेंगे तो महसूस करेंगे कि हमारा पेट अंदर की ओर जाता है।”
 - “साँस अंदर...पेट बाहर”
 - “साँस बाहर...पेट अंदर”
 - ऐसा 1 से 2 मिनट तक करने के बाद निम्न बिंदुओं पर मनन व चर्चा करें। तत्पश्चात इस गतिविधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब फूला? (जब हमने साँस अंदर ली।)
- और आपका पेट कब अंदर गया? (जब हमने साँस बाहर निकाली।)
- क्या आज से पहले आप में से किसी ने ऐसा महसूस किया है?

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें। इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्यों के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग - ख : संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II

समय का वितरण

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing) (10-15 मिनट)
2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing) (10-15 मिनट)

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing)

समय: 10-15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य : अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लाना है और उन पर ध्यान देना है।

गतिविधि के चरण:

- कुछ इस तरह संवाद किया जा सकता है -
 - आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
 - हम देखते कैसे हैं?
 - हमारी आँखें कहाँ हैं? सब विद्यार्थी मुझे अपनी आँखें दिखाइए।
 - तो बच्चों! हम पूरी कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं? (बोर्ड, इस्टर, टेबल, चेयर, पंखे, खिड़कियाँ, दरवाजे, दोस्त, शिक्षक आदि)
 - कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति, आदि की तरफ आकर्षित किया जाए।
जैसे - मेज की ओर ध्यान दिलाते हुए पूछा जा सकता है-
 - क्या आप इस मेज़/टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
 - क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
 - क्या यह टेबल कहीं से टूटा हुआ है?
 - क्या इस पर कोई स्ट्रेच है?
 - क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
 - यह टेबल छोटा है या बड़ा?
 - यह ठोस है या नरम?
 - यह खुरदरा है या चिकना?
 - टेबल की और किस बात पर आपका ध्यान गया?
 - कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर भी विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जा सकता है।
 - बच्चों का ध्यान किसी एक वस्तु पर भी लाया जा सकता है जैसे कि इस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। बच्चों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ ले जाया जाए।
जैसे, बच्चों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं -
 - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
 - क्या आपके आस-पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
 - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्ट्रेच/निशान है?
 - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
 - यह डेस्क कैसा है -
 - ठोस या नर्म?
 - खुरदरा या चिकना?
 - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप में से किसी बच्चे ने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
(यहाँ बच्चों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- कहाँ-कहाँ हम ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय भी)

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक अपने आस पास के वातावरण में उत्पन्न वस्तुओं के लिए सजग रहे जिससे कि वह विद्यार्थियों का ध्यान भी उन वस्तुओं पर लेकर जा सके।
- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थी ध्यान देकर देखने में कक्षा में प्रस्तुत किसी और विद्यार्थी का मज़ाक न बनायें।

2. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 - 15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए, “आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे।” (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब साँस अंदर लेते हुए और छोड़ते हुए विद्यार्थियों को अँगुली पर यह महसूस करने के लिए कहें कि साँस ठंडी लगी या गर्म?
- इसका अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें और विद्यार्थियों के लिए कहते रहें (विद्यार्थी न बोलें) -
 - ठंडी साँस अंदर ... गर्म साँस बाहर।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने ठंडी हवा को अंदर आते हुए महसूस किया?
- कितने विद्यार्थियों ने ऐसा महसूस किया?
- क्या आपने गर्म हवा को बाहर जाते हुए महसूस किया?
- कितने विद्यार्थियों ने ऐसा महसूस किया?

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी साँस की शीतलता/ गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा तो विद्यार्थी पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्य के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग ग : Mindful drawing/scribbling

Mindful Drawing/Scribbling

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य : विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Drawing/Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री : कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण : पहले स्तर

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकेण्ड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें (10 सेकेण्ड के लिए)। चाहें तो विद्यार्थियों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं - ऊपर - नीचे, दाएँ - बाएँ, आड़ा - तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया। क्या उन्होंने किसी तरह का हाथों में या कंधों में खिंचाव या ज़ोर महसूस किया, क्या अपनी साँस लेने के तरीके में कोई बदलाव महसूस किया।

- विद्यार्थियों से यह जानकारी साझा करें - “जब भी हम कोई ऐसा काम करते हैं जिसमें शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। पर हम चाहें तो धीमी, लम्बी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।”
- इस प्रक्रिया को दुबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना / scribbling धीरे - धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

दूसरा स्तर

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकेण्ड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने दें।
- अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें - उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?
- जब उनका चित्र पूरा हो जाए, तो एक - एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक विद्यार्थी का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी - जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने धीरे - धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीकों में कोई अंतर महसूस किया?

क्या करें, क्या न करें:

- याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।
- विद्यार्थियों को अपने चित्र के बारे में बोलने के लिए समुचित वक्त दें। उसके कार्य की टीका - टिप्पणी न करें।
- विद्यार्थियों से उनके चित्र के बारे में ज्यादा प्रश्न न करें।
- विद्यार्थियों को जल्दी - जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें। इस तरह का अभ्यास आप घर पर अपने परिवार के सदस्य के साथ कर सकते हैं। आप यह प्रक्रिया अपने दोस्तों को भी सिखा सकते हैं।

भाग घ: विचारों की सजगता-I (Mindfulness of Thoughts-I)

1. शब्द संयोजन (Word Association)

समय: 5-10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक द्वारा सबसे पहले एक शब्द बोला जाए और विद्यार्थियों को इससे सम्बंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहे हों, उन्हें व्यक्त करने के लिए कहा जाए। शिक्षक उन शब्दों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दे। जैसे कि, -'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से खयाल आ सकते हैं - आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफ़ेद, घने बादल, आदि। यह सभी मन के विचार हैं।
- कुछ और शब्द जो इस्तेमाल किए जा सकते हैं, जैसे, - फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, खुशी, पढ़ाई आदि। शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- इसी प्रकार मन में कई तरह के विचार आते रहते हैं जैसे कुछ विचार बीते हुए कल से सम्बंधित होते हैं, और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा, खुशी वाले होते हैं। हम सबको दिन भर में हजारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (Aware) नहीं होते हैं।
- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को 'बन्दर का मन' (Monkey mind) कहा है। जिस प्रकार बन्दर एक जगह पर टिक कर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता-कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है।

क्या करें, क्या न करें:

- विद्यार्थियों के मन में उस शब्द से संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र मन में आए उसे व्यक्त करने दें। उस पर किसी भी तरह की टीका-टिप्पणी न करें। हर विद्यार्थी को शामिल करने का प्रयास करें।
- किसी भी जवाब की प्रशंसा या आलोचना न करें।
- एक समय में एक ही शब्द पर चर्चा करें। जैसे, यदि बादल पर चर्चा की जा रही हो तो ठीक उसी समय भोजन, फूल, पढ़ाई आदि को बीच में न लाया जाए। बल्कि इन पर क्रमशः चर्चा की जाए।

2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds)

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों के प्रति सजगता।

शिक्षक विद्यार्थियों को गतिविधि का परिचय इस प्रकार दे सकते हैं -

- पिछले 2 महीनों में हम सब अपने वातावरण के प्रति सजग हुए थे, अब हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे।
- विचारों को बदलने की, रोकने की, अच्छा/ बुरा सोचने की और विचारों की गति बदलने की कोशिश बिल्कुल न करें। जैसे विचार आ रहे हैं, उन्हें वैसे ही आने दें और अपना ध्यान उन पर केंद्रित करें।
- विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- अब हम अपने मन को आसमान की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को बादल की तरह। ऐसा अभ्यास करते हुए हम जानेंगे कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं।

इस अभ्यास से हम अपना ध्यान अपने विचारों पर ले कर जायेंगे।

गतिविधि के चरण (5 - 7 मिनट):

- **ध्यान देने की प्रक्रिया का आरम्भ -**
 - विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब विद्यार्थियों को तीन लम्बी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहा जाए। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करेंगे।
 - साँस को साधारण, सामान्य व सहज तरीके से आने और जाने दें। किसी भी तरह से साँस में परिवर्तन न करें। साँस को लम्बा या छोटा न करें।
- **शिक्षक इसी प्रकार से विचारों वाली प्रक्रिया के लिए निर्देश दे सकते हैं -**
 - जैसे साँस अंदर-बाहर अपने आप आ-जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में कई विचार आते और जाते रहते हैं। ये विचार हो सकता है बीते हुए कल से या फिर आने वाले कल से संबंधित हों, या फिर किसी घटना से संबंधित हो सकते हैं। इन विचारों को आने दें और जाने दें। और इन्हें शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकें नहीं। विचार जैसे भी हैं उनको वैसे ही आने दें।
 - ऐसा अभ्यास करते हुए यदि आपको शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
 - आप चाहें तो अपने मन को आसमान की तरह कल्पना कर सकते हैं व हर विचार को बादल की तरह। जिस तरह आसमान में बादल घूमते रहते हैं उसी प्रकार हमारे मन रूपी आसमान में विचारों के बादल आते व जाते रहते हैं। आप शांत मन से बादल रूपी विचारों को देखें। विचार आ रहे हैं और जा रहे हैं।
 - जब भी आपका मन विचारों के भँवर में उलझ जाए तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं और मन ही मन कह सकते हैं, “मैं हर अंदर आती हुई साँस के लिए

सजग हूँ! मैं हर बाहर जाती हुई साँस के लिए सजग हूँ! कोमल व शांत मन से मैं हर साँस को अंदर-बाहर आते हुए और जाते हुए देख रहा हूँ।” इस स्थिति में एक मिनट के लिए रुकें।

- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जायें, वातावरण में हो रही आवाजों के प्रति सजग हो जायें। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और कुछ देर बाद अपनी सुविधानुसार आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप में से कौन इस अभ्यास का अनुभव साझा करना चाहेगा?
- क्या आप अपने विचारों के प्रति सजग हुए?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- आप इस अभ्यास के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- यह कठिन था या आसान?
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या जाना?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अभ्यास शुरू करवाने से पहले, उन्हें क्या-क्या करना है, बता सकते हैं। ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग (ड): विचारों की सजगता-II (Mindfulness of Thoughts-II)

1. मन का बर्तन

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: असहज विचार एवं भावनाओं का मन की स्थिति पर प्रभाव समझना।

आवश्यक सामग्री:

- पारदर्शक (transparent) बोतल
- एक मुट्ठी मिट्टी

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रयोग करके दिखाएँ -
- एक बोतल जो आधी पानी से भरी हो, उसे विद्यार्थियों को दिखाएँ। विद्यार्थियों से पूछें कि क्या वे बोतल के उस पार देख सकते हैं? क्या बोतल में पानी स्थिर एवं साफ है?
- ऐसे ही स्थिति हमारे मन की होती है जब हम शांत एवं स्थिर होते हैं।

- अब बोतल में एक मुट्टी मिट्टी डालें या विद्यार्थियों से डलवाएँ, और फिर बोतल के ढक्कन को कस के बंद कर दें।
- अब बोतल को हिलाएँ। जैसे-जैसे मिट्टी पानी में मिलने लगती है, विद्यार्थियों से बोतल को ध्यान से देखने को कहें। अब पुनः विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें पानी कैसा लग रहा है? (अब साफ़ पानी नहीं देख सकते और पानी मलिन, गन्दा एवं गंदला है।)
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ठीक इसी प्रकार होता है, जब हम उदास, क्रोधित, चिंतित और बेचैन होते हैं। उस समय हम भी ठीक से सोच नहीं पाते और सही-ग़लत का निर्णय लेने की स्थिति में नहीं होते हैं।
- अब उस बोतल को मेज़ पर रख दें और विद्यार्थियों को अपना ध्यान साँस पर लेकर जाने को कहें और पाँच लम्बी गहरी साँसें लेने को कहें।
- कुछ समय में हम देखेंगे कि बोतल में जो मिट्टी है, वह धीरे-धीरे नीचे स्थिर होने लगी है।
- इसी प्रकार जब हम किसी तरह से सहज महसूस करने लगते हैं और उस समय यदि हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर जाते हैं तब धीरे-धीरे हमारे मन में आने वाले असहज विचार व भावनाएँ शांत होने लगती हैं। ऐसे ही मन और शरीर भी शांत होने लगता है, ठीक उसी प्रकार जैसे पानी की बोतल में मिट्टी नीचे जम गयी थी।
- अध्यापक उन्हें रिएक्शन (Reaction) व रिस्पॉन्स (Response) के बीच में अंतर बता सकता है। जब हम तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं, हम भावनाओं में अभिभूत होकर अक्सर कुछ ग़लत कर बैठते हैं। लेकिन अगर हम उस परिस्थिति में अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ, तो हम अपने भीतर एक जगह (space within ourselves) बना सकते हैं। परिणामतः हम आवेग में न आकर उस स्थिति विशेष को समझ कर, उचित निर्णय ले सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

- पानी में मिट्टी डालने के बाद क्या हुआ?
- कुछ समय ठहरने और ध्यानपूर्वक साँसें लेने के बाद क्या हुआ?
- हम अपने मन को किस प्रकार स्थिर कर सकते हैं?
- किन-किन स्थितियों में आप इस प्रक्रिया का उपयोग कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

यदि स्कूल में पारदर्शी बोतल उपलब्ध न हो तो इसके स्थान पर काँच के गिलास का प्रयोग कर सकते हैं। काँच के गिलास में मिट्टी को हिलाने के लिए चम्मच का प्रयोग किया जायेगा।

- शिक्षक ध्यान रखें कि सारे विद्यार्थी बोतल, बोतल में पानी, और उसमें मिट्टी, को देख पा रहे हों।
- इस प्रयोग को ऐसे स्थान पर करें जहाँ से हर विद्यार्थी उसे देख सके।

2. विचारों की ट्रैफिक

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना।

गतिविधि के चरण:

- सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधों को ढीला छोड़ देंगे। एक लम्बी गहरी साँस लेंगे और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ेंगे। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब अगली साँस के साथ सब अपने वातावरण के प्रति सजग हो जायेंगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर ले कर जाएँ, इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रुकें।
- सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। अब कल्पना करें कि आप किसी मुख्य सड़क के किनारे पर शांत भाव से खड़े हैं। बिना किसी विचार-विमर्श के सड़क पर आने-जाने वाले वाहनों को देख रहे हैं।
- कल्पना करें कि आपके मन में आने वाले विचार, वाहनों की तरह हैं। प्रत्येक विचार सड़क पर चलने वाले वाहन की तरह है। जिस तरह से सड़क पर वाहनों का आना-जाना लगा रहता है, उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- अपने विचारों को अच्छा या बुरा न कहें। विचारों को बदलें व रोके नहीं। विचारों को ट्रैफिक की तरह आते-जाते हुए देखें। विचार आ रहे हैं, जा रहे हैं और आप शांत मन से विचार को देख रहे हैं।
- हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जायें या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं ओर चला जाये। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर लाएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों को देखेंगे। विचारों को आने दें और जानें दें। विचारों को रोके नहीं।
- अब अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान ले कर जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। कुछ देर बाद अपनी सुविधानुसार आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- क्या आपका ध्यान अपने विचारों पर गया?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या महसूस किया? अभ्यास के आरंभ, मध्य और अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई परिवर्तन महसूस किया?
- क्या आपने ध्यान दिया कि विचार बार-बार बदल रहे थे?
- क्या आपने महसूस किया कि कुछ विचार दूसरे विचारों की अपेक्षा आपके मन में ज्यादा देर तक ठहरे?
- क्या आप विचारों में उलझ रहे थे?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को बिना किसी टीका टिप्पणी के पूरा अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी विद्यार्थी की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें क्योंकि हर विद्यार्थी का अपना अनुभव होता है।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

भाग (च): विचारों की सजगता-III (Awareness of Thoughts-III)

1. चिपकू विचार/ स्थिर विचार

समय:-5-10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य:- चिपकू विचारों के लिए सजग होना और इन विचारों में उलझे बिना इनको शांत एवं विनम्र भाव से देखना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों से कहेंगे कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। सब अपनी आँखें बंद कर लेंगे और तीन लम्बी गहरी साँस लेंगे। आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं। अब अपने मन में एक विशालकाय हाथी की कल्पना करें। मन में चित्र बनायें कि यह हाथी बहुत बड़ा है, इसके बड़े-बड़े कान हैं, काली-काली आँखें हैं, और वह एकदम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना कीजिए। *(शिक्षक 30 सेकेण्ड तक इसी स्थिति में रुक जायें और विद्यार्थियों को कल्पना करने का अवसर दें)।*
- अब हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकाल दें। कुछ क्षण शान्ति से बैठ जाएँ पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें। *(शिक्षक 30 सेकेण्ड रुक जायें और विद्यार्थियों को सोचने का अवसर दें)।*
- अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है, तो अपना हाथ उठाएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

- क्या आप सब हाथी की कल्पना कर पाए?
- जब मैंने कहा कि हाथी की कल्पना न करो तब क्या हुआ? (ज़्यादातर विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र आया होगा)

जैसे- अभी हमने देखा कि जब निर्देश यह था कि हाथी से सम्बंधित विचार मन से हटा दें, तब भी हममें से कुछ विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र था। इसी तरह कभी कभी किसी विषय पर न सोचना मुश्किल हो जाता है। इसका मतलब है कि कुछ विचार, चिंताएं, और तनावपूर्ण विचार हमारे मन में अटक जाते हैं। इनको

हम 'चिपकू विचार' कह सकते हैं, जो आसानी से हमारे मन से नहीं जाते और बार-बार हमारे मन में आते रहते हैं।

अगर हम अपने मन को बिलकुल शांत (empty) करने का प्रयास करें, या अपने मन में आते विचारों को रोकने का प्रयास करें, तो यह बहुत कठिन कार्य होगा। जैसे, अभी जब मैंने बोला कि हाथी के बारे में न सोचें, तब भी हम सब के मन में हाथी के बारे में ही विचार आ रहे थे।

यदि हम अपने विचारों के बारे में केवल सजग भर हों, उनमें उलझें ना, तब हमारा मन शांत हो जाता है। अपने विचारों को सामान्य रूप से अपने मन में आने दें और सामान्य रूप से जानें दें। अपने विचारों के साथ दयालुता का भाव रखें और कोशिश करें कि हम इनमें न उलझें। यह करने से, धीरे-धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को यह सन्देश जाये कि चिपकू विचार होना कोई बुराई या परेशानी की बात नहीं है।

2. बस में सवारी

समय: 20 मिनट

उद्देश्य: विचारों को बस में सवारी की तरह देखना।

जिस प्रकार बस में यात्रा करते समय हर तरह की सवारी होती है पर चालक का ध्यान सड़क पर होता है। ठीक उसी प्रकार हम अपने ध्यान के चालक हैं और हमारे विचार बस की सवारी की तरह हैं। इस बार फिर से अपना ध्यान अपने विचारों पर लायेंगे और शांत मन से देखेंगे कि किस किस तरह की सवारी आज बस में सवार हैं।

गतिविधि के चरण:

- हम अपने विचारों को बस की सवारी की तरह भी देख सकते हैं। जिस प्रकार बस का ड्राइवर किसी सवारी पर अपना ध्यान दिए बिना बस को चलाता है व अपना ध्यान सड़क पर केंद्रित रखता है उसी प्रकार हम अपने विचार पर गौर करें।
- विचार जैसे हैं वैसे ही देखें।
- अब सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जायेंगे। कंधों को ढीला छोड़ देंगे। एक लम्बी गहरी साँस लेंगे और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ेंगे। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो आप बिना आँख बंद किए नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब अगली साँस के साथ सब अपने वातावरण के लिए सजग हो जाएंगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाजों पर लेकर जाएंगे। (शिक्षक यहाँ 30 सेकेण्ड के लिए रुकें)।
- सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। साँस के अंदर बाहर आने जाने से उत्पन्न हो रही संवेदना पर ध्यान ले कर जायेंगे (शिक्षक इस स्थिति में 10 सेकेण्ड तक रुकें)।
- कल्पना करें कि आपके मन में आने वाले विचार, बस में सवारी की तरह हैं। जिस तरह से बस पर सवारियों का आना-जाना लगा रहता है उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।

- किसी भी विचार पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। जब कोई विचाररूपी सवारी झगड़ा करें ,गुस्सा करें या फिर तनाव पैदा करें , तब अपना ध्यान उस सवारी से लड़े-झगड़े बिना वापस अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आयें।
- हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जायें या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाये। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर लाए।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों पर गौर करेंगे। विचारों को आने दें और जानें दें। विचारों को रोके नहीं।
- अब अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान ले कर जायें। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण में हो रही आवाजों पर लेकर जायें। कुछ देर बाद अपनी सुविधानुसार आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

- आपको कैसा लग रहा है?
- आपमें से कौन अपना अनुभव साझा करना पसंद करेगा ?
- क्या आपने अपने मन में स्थिरता का अनुभव किया?
- आपके शरीर के किस हिस्से में ऐसा अनुभव हुआ?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को बिना किसी टीका-टिप्पणी के पूरा अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी विद्यार्थी की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- विद्यार्थियों के अनुभव की आपस में किसी तरह की कोई तुलना न करें क्योंकि हर विद्यार्थी का अपना अनुभव होता है।

3. वर्तमान में रहने का अभ्यास (Present Moment Exercise)

समय: 10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अपने विचारों पर लाना है।

गतिविधि के चरण:

- सब शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कमर सीधी कर लें, हाथों व कंधों को ढीला छोड़ दें। अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। एक लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें। अगर आपके शरीर में किसी भी तरह का तनाव महसूस हो रहा है तो उसे अगली साँस के साथ बाहर निकालें। सहज रूप में साँस को आने और जाने दें। अपना ध्यान अपनी साँस की लय पर ले जाएँ। साँस से उत्पन्न हो रही संवेदनाओं को महसूस करें। साँस को लम्बा या छोटा न करें, साँस को सामान्य तरीके से आने और जाने दें।
- ध्यान दें कि साँस सबसे ज्यादा कहाँ महसूस हो रही है - पेट में, छाती में, गले में या नाक में। कोशिश करें कि आप अपना ध्यान धीरे - धीरे उस बिंदु पर लगा पाएँ। ऐसा करते समय आपका ध्यान

इधर-उधर चला जाए तो इसमें कुछ ग़लत नहीं है; ऐसा होना स्वाभाविक है। बस इसके प्रति सजग हो जाएँ और मन ही मन में बोल सकते हैं “सोच (think)” “सोच (Think)”, पर उस पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। अपना ध्यान अगली अंदर आती हुई साँस पर ले जाएँ। अब अगले कुछ क्षण अंदर आती व बाहर जाती साँस पर ध्यान बनाए रखें। अपनी साँस पर ध्यान देते हुए यदि कभी आप विचारों में गुम हो जाएँ, तो फिर से अगली अंदर आती हुई साँस पर अपना ध्यान ले आएँ।

- इस दौरान अपने अंदर पनप रहे भावों और विचारों के प्रति कठोरता न दिखाएँ। सहजता के साथ अपना ध्यान वापस साँसों पर लाएँ। (शांत रहें। 1 से 2 मिनट तक कोई निर्देश न दें।)
- अब धीरे - धीरे अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे - धीरे अपने पैर की उंगलियों को हिलाएँ। इस दौरान जितना भी अभ्यास कर पाएं, उसके लिए अगली साँस के साथ अपने आप को धन्यवाद करें। अब आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

- ऐसा अभ्यास करते हुए क्या आपने अपने मन में होने वाली गतिविधियों का अनुभव किया?
- आप में से कौन अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
यदि विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करने में दिक्कत महसूस कर रहे हों, तो निम्न प्रश्न किए जा सकते हैं -
- क्या आपका ध्यान गया कि आपका मन कहाँ व्यस्त था?
- क्या आप गतिविधि करते हुए अपना ध्यान अपनी साँस पर ला पाए थे?
- क्या आपने अपनी साँसों की प्रक्रिया को महसूस किया?
- ऐसा करना कठिन था या आसान?

क्या करें, क्या न करें:

- विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय यह नहीं है कि हम विचारों को रोक दें या खत्म कर दें।
- विचारों को बदलें नहीं; बस वे जैसे हैं, वैसे ही देखने का प्रयास करें।

ध्यान की कक्षा का अंत 2 मिनट शांत बैठकर किया जाए। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए। वे आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

खण्ड-2 : कहानी

इस खंड में कक्षा तीसरी से पांचवीं के लिए कहानियाँ दी गई हैं। मनोविज्ञान एवं शोध से यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि किशोरावस्था में कहानियों के माध्यम से विद्यार्थियों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानी के पात्र बाल मन पर अपनी छाप छोड़ देते हैं और विद्यार्थी उन्हीं पात्रों का अनुकरण एवं अनुसरण करने का प्रयास भी करता है।

इन कहानियों को लिखते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि कहानियाँ काल्पनिक दुनिया की न हों और पशु-पक्षियों तथा जीव-जंतुओं की आपसी चर्चा पर भी आधारित न हों क्योंकि प्रकृति में ऐसा प्रावधान ही नहीं है कि पशु- पक्षी, जीव-जंतु या पेड़-पौधे मानव से बात कर सकें। इसलिए मानव के, मानव

के द्वारा, मानव के लिए किए जाने वाले कार्य को व्यवहार ध्यान में रखकर इन कहानियों का निर्माण किया गया है।

इस खंड की कहानियों की रचना करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि कहानी की विषय वस्तु विद्यार्थियों को सोचने के लिए मजबूर कर सके। अधिकतर कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों के अंदर तार्किकता के साथ साथ सृजनात्मकता का विकास करना भी है। इन कहानियों के माध्यम से विद्यार्थियों के अभिव्यक्ति कौशल में गुणात्मक सुधार लाने पर भी विशेष ध्यान दिया गया है।

आशा है यह खंड शिक्षक के साथ-साथ विद्यार्थियों के व्यवहार में भी वांछित सुधार लाने में मददगार साबित होगा।

1. मैं हूँ ना

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस बात की ओर दिलाना कि हम समस्या से दुखी नहीं होते बल्कि समाधान ना मिलने से दुखी होते हैं।

कहानी:

सोनु किसी को परेशान नहीं देख सकता था। एक दिन उसने अपने दादाजी को चिंतित देखा। वह फ़ौरन उनके पास जाकर बोला, “दादा जी! आप क्या सोच रहे हैं? आज आप हाथ में पकड़ा अखबार भी नहीं पढ़ रहे हैं।” दादाजी ने जवाब दिया, “बेटा, मेरा चश्मा गिरकर टूट गया है और उसके बिना मैं कुछ पढ़ नहीं सकता।” यह सुनकर सोनु झट से बोला, “दादाजी! मैं हूँ ना! ”इतना कहते ही वह दौड़कर गया और अपना बक्सा उठा लाया। उसने बक्से में से एक आवर्धक लेंस छोटी वस्तुओं को बड़ा दिखाने वाला उपकरण (Magnifying Glass) निकाला और दादाजी को देकर बोला, “अगर आप इससे देखेंगे तो आपको सब कुछ दिखेगा, बड़ा-बड़ा और एकदम साफ़। अभी आप इसी से अखबार पढ़िए, शाम तक मैं आपका चश्मा ठीक करवाकर ले आऊँगा।”

इसी तरह एक दिन सोनु ने दादी जी को रसोईघर में कुछ ढूँढते देखा तो फ़ौरन मदद के लिए पहुँच गया। दादीजी ने बताया, “मुझे एक पैकेट से तेल निकाल कर बोतल में डालना है। पता नहीं तेल डालने वाली कुप्पी कहाँ रख दी है मुझे मिल ही नहीं रही है। समझ नहीं आता तेल बोतल में कैसे डालूँ?” सोनु ने किचन में पड़ी खाली प्लास्टिक की बोतल ली और चाकू से उसे बीच में से काट दिया और बोला, “लो दादी जी! अब इसकी मदद से आराम से तेल निकालो, कोई दिक्कत नहीं होगी।”

एक दिन माँ कुछ कपड़ों की तुरपाई कर रही थी। माँ अभी सुई में धागा ही डाल रही थीं कि अचानक उनके हाथ से सुई गिर गई। वह परेशान होकर सुई ढूँढने लगीं क्योंकि उसे डर था कि सुई किसी को चुभ ना जाये। तभी सोनु वहाँ आ गया। माँ ने बताया कि उनकी सुई कहीं गिर गई है। ‘मैं हूँ ना’ बोलते हुए सोनु दौड़कर गया और एक चुम्बक ले आया, उसे एक पतली लकड़ी से बाँध दिया और कमरे में चुम्बक घुमाने लगा। चुम्बक घुमाते घुमाते सुई उस चुम्बक पर चिपक गई। माँ बहुत खुश हुई और बोलीं, “तू है ना! तेरे होते इस घर में कोई समस्या ज्यादा देर ठहर ही नहीं सकती।”

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

1. चश्मा टूटने के बाद भी दादाजी अखबार कैसे पढ़ पाए?
2. क्या आपने भी कभी किसी समस्या का सामना करते हुए परिवार के सदस्यों की मदद की है? कैसे?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- अपनी कोई ऐसी समस्या बताओ जिसका समाधान आपको नहीं मिल पा रहा था, परन्तु अंत में आपने उसे अपनी सूझबूझ से सुलझा लिया हो।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: मैं हूँ ना

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा ही की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपने कभी अपने किसी दोस्त की किसी समस्या का हल निकालने के विषय में प्रयास किया है? उदाहरण देकर बताओ।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- 'चिंतन के लिए प्रश्नों' के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी आपस में साझा करेगा।

2. रोहन का बगीचा

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में 'विभिन्न परिस्थितियों के मध्य संतुलन' स्थापित करने की प्रेरणा का विकास।

कहानी:

रोहन को शहर में आए हुए अभी एक सप्ताह भी नहीं हुआ था, कि उसका मन उदास रहने लगा। गाँव की तरह शहर में उसे ना तो हरे भरे पेड़, न लहराते खेत, न उड़ती हुई चिड़िया और न ही तालाब- पोखर दिखाई देते। शहर आते वक़्त वह कितना खुश था कि आगे की पढ़ाई शहर में करेगा लेकिन गाँव जैसी हरियाली न पाकर उसका मन भी मुरझाने लगा था। जब यह बात उसने माँ को बताई तो माँ ने उसे समझाते हुए बोलीं, “रोहन! तुम अपनी छत के गमलों में पौधे लगा सकते हो, मैं तुम्हारे पापा से कह कर गमले मँगवा दूँगी। और तो और तुम अपने दोस्तों को भी बुला लो वे भी तुम्हारे साथ बगीचा लगाने का आनंद उठा पायेंगे। पक्षियों के लिए पानी का प्रबंध भी कर देंगे।

रोहन ने ऐसा ही किया। एक दिन उसने देखा कि एक नन्ही सी गिलहरी द्वारा रखे बर्तन से पानी पी रही है। वह बहुत खुश हुआ और उसने दौड़ कर यह बात अपनी माँ को बताई। रोहन को खुश देखकर माँ भी खुश थीं।

एक दिन जब वह छत पर दाना-पानी रखने गया तो उसने देखा कि वहाँ बहुत सारी चिड़ियाँ पहले से ही बैठी थीं, जैसे रोहन के आने का इंतज़ार कर रहीं हों। रोहन का उत्साह दिन-प्रतिदिन बढ़ रहा था। रोहन के लगाए हुए पौधे भी अब बड़े हो रहे थे। वह रोज़ाना जाकर देखता तो उन पर और नए पत्ते उग गये होते। मोगरे के पौधे पर क्या खुशबूदार फूल खिले। अब तो तितलियों ने भी वहाँ मँडराना शुरू कर दिया। आजकल रोहन फूला नहीं समाता। वह अपनी मेहनत का फल जो अपनी आँखों से देख पा रहा था। आज रोहन सोच रहा था, कि कल स्कूल जाते ही इको-क्लब वाली मैडम से बात करेगा और स्कूल को भी इसी तरह हरा-भरा बनाए रखने में अपना योगदान देगा।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- रोहन का मन शहर में क्यों नहीं लग रहा था?
- यदि आपको किसी नयी जगह में रहना पड़े तो आप खुश रहने के लिए क्या करेंगे?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या नया दोस्त बनाना आसान है ? आप इसके लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: रोहन का बगीचा

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा ही की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन वाले 'चर्चा के प्रश्नों' को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी आप छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपने कभी बगीचा तैयार किया है? उसकी तैयारी के लिए आपने क्या किया?
- अपने आसपास के वातावरण में संतुलन बनाये रखने के लिए आप क्या क्या करते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं, उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

3. जली हुई रोटी

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य : किसी भी कार्य को करने के पीछे का भाव / नीयत के महत्व को जानना और समझना।

कहानी :

रिया स्कूल से घर वापस आयी तो उसे बहुत भूख लग रही थी। घर में आते ही उसे अपनी मनपसंद सब्जी की खुशबू आ रही थी और वह जल्दी से खाने के टेबल पर बैठ गयी। इसी समय उसकी माँ भी ऑफिस से लौटी थीं और वह पसीना पोंछते हुए किचन में जाकर रोटी बनाने लगीं। रिया से इंतज़ार नहीं हुआ और वह भी किचन में माँ के पास चली गयी। माँ के चेहरे पर थकान झलक रही थी और किचन में धुएँ से खाँसती हुई, रोज़ की तरह रोटी बना रही थीं। जल्द ही उसने रिया की प्लेट में रोटी रखी पर रिया ने गुस्से से कहा - " यह क्या है? जली हुई रोटी ? मैं पूरे दिन स्कूल में पढाई करके, थकी हुई घर आती हूँ और आप एक रोटी भी ठीक से नहीं बना सकती? "

माँ ने माफ़ी माँगी और कहा, - " बेटा! मैं फटाफट एक और रोटी लाती हूँ। " रिया ने दूसरी रोटी खा ली और अपने कमरे में चली गयी।

अगले दिन, जब रिया थकी हुई घर लौटी, उसने देखा कि माँ घर में नहीं थीं। ऑफिस में फ़ोन करने पर मालूम पड़ा कि आज माँ को अधिक काम के कारण घर आने में देर होगी। जब रिया ने कहा कि वह अपनी रोटी स्वयं बना लेगी तो माँ ने कहा - "मेरे लिए भी एक रोटी बना देना।"

माँ के घर आने पर रिया ने झिझकते हुए उनको रोटी परोसी। रोटी जली हुई थी। माँ ने रिया को धन्यवाद देते हुए रोटी और सब्जी खा ली।

रिया को पिछले दिन की घटना याद आयी और उसे एहसास हुआ कि उसकी माँ के प्रति व्यवहार कितना ग़लत था। रोटी को देखकर वह इतना क्रोधित हुई,कि अपनी थकी हुई माँ पर भड़क गयी,वहीं माँ ने रोटी के पीछे का भाव समझ लिया था। रिया ने अपनी ग़लती जान कर माँ से माफ़ी माँगी और दोनों गले लग गए।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- क्या दूसरे जानबूझ कर ग़लती करते हैं?
- क्या आप जान बूझकर ग़लती करते हो?
- क्या आप दूसरों को समझा सकते हो कि ग़लती जानबूझ कर नहीं की जाती?
- क्या केवल कार्य का परिणाम महत्त्वपूर्ण होता है, या उसके पीछे का भाव भी?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- “हम अपनी ग़लती को सामान्य रूप में और दूसरों की ग़लती को गंभीरता से क्यों लेते हैं?” कारण बताइए
- हम अपनी ग़लती पर ध्यान नहीं देते जबकि दूसरे की ग़लती पर ज्यादा ध्यान देते हैं।

नोट:

1. चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
2. चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
3. विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन:जली हुई रोटी

समय:30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- एक ऐसी घटना की चर्चा करें जब आपने बहुत मेहनत से काम किया हो लेकिन सामने वाले को पसंद न आया हो। उस वक्त आपको कैसा लगा “? आपने क्या प्रतिक्रिया दी?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं, उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।

चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

4. अच्छी संगत का प्रभाव

कक्षा: 3-5

समय:

30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: एक दूसरे से किस प्रकार प्रेरणा पा सकते हैं।

कहानी:

वीर 12 साल का हो गया था। वीर की रुचि कोई भी नया काम करने में नहीं होती। उसके माँ-बाप और स्कूल के शिक्षक यह बात भली-भाँति जानते थे लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि वीर इतनी अरुचि क्यों दिखाता है। इसी कारण उसका स्कूल में मन भी नहीं लगता था।

तब शायद वह दूसरी कक्षा में था जब उसने मिट्टी का कोई खिलौना बनाया था। उस खिलौने को देख कर सभी विद्यार्थी हँस पड़े थे। बस, तभी से वह किसी भी नए प्रयोग को करने से डरता था। ऐसा लगता था जैसे उसकी इच्छा ही खत्म हो गयी हो। समय ऐसे ही बीतता गया और फिर एक दिन गट्टू ने वीर के स्कूल में दाखिला लिया। गट्टू पहले दिन से ही वीर के साथ बैठा और दोनों में दोस्ती भी हो गयी। गट्टू को एक या दो दिन में ही वीर की आदत का पता चल गया कि वीर नई चीज़ों के प्रयोग से घबराता है। वहीं गट्टू को नए-नए प्रयोग करने का बहुत शौक था। शिक्षक गट्टू की प्रशंसा करते और गट्टू बाकी सभी विद्यार्थियों को प्रेरित करता।

एक दिन गट्टू ने रद्दी से एक गुड़िया तैयार की और जानबूझ कर उसके हाथ-पैर नहीं बनाये। वह झूठ-मूठ का बहाना बना कर वीर के आगे रोने लगा कि मुझसे इसके हाथ-पाँव नहीं बन रहे। वीर को न जानें क्या हुआ। वह उठा और झटपट उसने उस गुड़िया के हाथ-पैर बनाने लगा। वीर को नकारा मानने वाले दोस्त भी यह सब देख रहे थे। सभी के मुँह खुले के खुले रह गए।

सब वीर की तारीफ़ कर रहे थे। वीर को अलग ही खुशी महसूस हो रही थी। गट्टू भी सारी कक्षा के साथ वीर के लिए तालियाँ बजा रहा था।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- क्या कभी आपने भी दूसरों से प्रेरणा पा कर किसी कार्य को शुरू किया? उदाहरण दो।
- क्या कभी आपसे प्रेरित हो कर किसी को अपने कार्य में मदद मिली है?
- आपके गट्टू जैसे कितने दोस्त हैं और उन्होंने किन-किन परिस्थितियों में आपकी सहायता की है?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- कठिनाई के समय आप स्वयं की मदद कैसे करेंगे? आपको मदद करने की प्रेरणा कहाँ से मिलती है?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: अच्छी संगत का प्रभाव

समय:30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपने भी कभी किसी को प्रेरित किया है? अपने अनुभव साझा करो।
- प्रेरणा से क्या प्रभाव होता है? क्या बिना प्रेरणा के भी कार्य हो सकता है? अपने विचार साझा करिये।
- क्या हम स्व-प्रेरित हो सकते हैं या नहीं? कैसे? अनुभव साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं, उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

5. बिल्लू और गुल्लू

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना।

कहानी:

गुल्लू बेहद आलसी और लापरवाह लड़का था। उसकी माँ उसके खिलौने, कपड़े और किताबें घर में इधर-उधर फैलाने की आदत से बहुत परेशान थी। स्कूल से आकर वह अपने खिलौनों के साथ खेलने के बाद उनको सही जगह पर नहीं रखता था। उसकी माँ उन्हें सही जगह पर रखती रहती और उसे समझाती थीं कि अपनी चीजों को उनके स्थान पर रखा करो, लेकिन इस बात का उस पर कोई असर नहीं होता।

गुल्लू अपनी लापरवाही के कारण स्कूल भी देर से पहुँचता और इसके लिए उसे डाँट पड़ती। एक दिन उसे स्कूल से सीधे अपने दोस्त बिल्लू के घर जाना पड़ा। पूरे रास्ते वह दोनों जल्दी से जल्दी खाना खा कर खेलने की योजना बना रहे थे। घर पहुँचते ही गुल्लू ने बिल्लू को अपना बस्ता, जूते, स्कूल की वर्दी यथा स्थान पर रखते हुए देखा। उसकी मम्मी ने एक बार भी उसे ये सब करने को नहीं कहा। इसके बाद वह हाथ-मुँह धो कर ही गुल्लू के पास आया। गुल्लू ये सब देख कर बहुत हैरान हो गया और उसने पूछा कि मम्मी के बिना कुछ बोले ही तुमने सारा सामान सही जगह कैसे रखा? तुम ये सब कैसे कर लेते हो? मुझे तो हर काम के लिए बहुत डाँट पड़ती है।

बिल्लू ने जवाब दिया, “यह सब तो मैं बहुत समय से कर रहा हूँ। पहले मैं भी अपनी चीजों को इधर-उधर फेंक देता था। एक बार मैंने अपनी गणित की कॉपी गुमा दी थी और मुझे बहुत परेशानी का सामना

करना पड़ा। तब से मैं अपनी चीज़ों को सही स्थान पर रखता हूँ। अपने सारे छोटे-छोटे काम खुद करता हूँ। मेरी इस आदत से माँ को भी बहुत मदद मिलती है।”

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न) :

- यदि आप गुल्लू कि जगह होते तो क्या करते?
- आप अपने परिवार में किस-किस कि सहायता करते हैं? और कैसे?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपको अपनी वस्तुएँ समेटना पसंद है या नहीं?
- क्या आप अपने छोटे भाई बहन की फैली वस्तुएँ भी समेटते हैं ? नहीं तो क्यों नहीं और हाँ तो क्यों?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन:बिल्लू और गुल्लू

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए,आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपने कभी सोचा कि घर में कौन सारा सामान समेट कर रखता है? क्या आपने कभी उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट की ?

क्या करें,क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं, उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

6. समस्या या समाधान

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी समस्याओं को देख कर बिना घबराए उनका सही समाधान ढूँढने के लिए प्रेरित हों।

कहानी:

अकरम बहुत जल्दी घबरा जाता था। उसे परेशानियों से बहुत डर लगता था। जब भी उसके सामने कुछ समस्या आती, तो वह रोने लगता। यह देखकर उसके पापा को बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था। वह चाहते थे कि अकरम समस्याओं को देखकर घबराए नहीं बल्कि उन्हें दूर करने के बारे में सोचे। एक दिन फिर उन्होंने अकरम को रोते हुए देखा। वह उसके पास गए और उसके सिर पर हाथ रखकर प्यार से पूछा, “तुम क्यों रो रहे हो?” उसने कहा, “मैंने होमवर्क पूरा करने के लिए अपने मित्र सुरजीत से कॉपी ली थी। गलती से उसकी कॉपी पर दूध गिर गया और वह कॉपी खराब हो गई है।”

पापा ने उसे समझाते हुए कहा कि रोने से तो कॉपी ठीक हो नहीं जाएगी। यदि ध्यान से सोचोगे तो समस्या का कोई ना कोई समाधान अवश्य निकलेगा। समस्याओं के हल हमारे पास ही होते हैं। अकरम ने कहा, “क्या सचमुच मेरे पास समस्या का हल है?” तभी डोरबेल बजने की आवाज़ आई। अकरम ने जाकर दरवाज़ा खोला तो देखा कि उसका दोस्त बंटी दरवाज़े पर खड़ा है। वह बंटी को अन्दर ले आया। बंटी ने परेशान-हाल अकरम से पूछा, “तुम इतना उदास और परेशान क्यों दिख रहे हो? अकरम ने अपनी दिक्कत बताई तो बंटी बोला, “ बस! इतनी सी बात!”

पापा दोनों की बात ध्यान से सुन रहे थे। पापा ने कहा, “हाँ! इतनी सी बात है। हर समस्या का हल होता है। परंतु हमारा ध्यान समस्या पर ही रहता है और हम दुखी होते रहते हैं। समाधान के बारे में हम सोचते ही नहीं हैं। अगर समाधान चाहते हैं तो हमें समस्या के हर पहलू से देखना होगा। ऐसा करने पर समाधान के कई विकल्प हमारे सामने होंगे। चलो तुम ही बताओ! इस समस्या के क्या-क्या समाधान हो सकते हैं?” पापा की बात सुनकर अकरम बोला, “एक तो यह हो सकता है कि मैं दो-तीन दिन तक स्कूल ही न जाऊँ। तब तक सुरजीत भूल ही जायेगा कि मैंने उसकी कॉपी ली है। दूसरा यह कि मैं सुरजीत को यह कहूँ कि उसकी कॉपी खो गयी। तीसरा विकल्प है कि मैं उसका सारा काम एक नई कॉपी में कर दूँ।”

अब पापा ने पूछा, “तुम्हें इनमें से कौन सा विकल्प सबसे ठीक लगता है? बंटी तुम भी बताओ।” बंटी और अकरम लगभग एक साथ ही बोले, “तीसरा विकल्प!” अकरम ने दरवाज़े से नई कॉपी निकाली और काम करना शुरू कर दिया। अभी आधा ही काम हुआ था कि सुरजीत भी आ पहुँचा। जब सुरजीत को अकरम ने सारी बात बताई तो सुरजीत ने अकरम से कहा, “कोई बात नहीं भाई, गलती से जो हुआ सो हुआ। तुमने मेरा आधा काम तो कर दिया बाकी का काम मैं स्वयं कर लूँगा।”

पहला दिन (कहानी का अंत ना बताते हुए विद्यार्थियों से ही प्रश्न करें):

- आपके विचार से सुरजीत ने आकर क्या प्रतिक्रिया की होगी?
- अकरम द्वारा दिये गए विकल्पों में आपको कौन सा विकल्प सबसे सही लगता है? क्यों?
- जो विकल्प आपको सही नहीं लगते उसका क्या कारण है?
- जब आपके सामने कोई समस्या आती है तो आप क्या करते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- ऐसा कब हुआ की आप किसी समस्या से परेशान थे? अपने स्वयं के परिवेश से उदाहरण दो।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन:समस्या या समाधान

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न(प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- जब आप को कोई कठिनाई आती है तो कौन आपकी मदद करता है? क्या ऐसा कभी हुआ कि जिनसे आप उम्मीद नहीं करते उन्होंने आपकी मदद की? उदाहरण दो।

क्या करें,क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थी को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए,उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

7. तैयारी

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: जीवन में पूर्व तैयारी का महत्त्व

कहानी:

कुंदन एक सामान्य किसान था, लेकिन परेशान इतना कि उससे ज़्यादा परेशान शायद ही कोई पूरे गाँव में हो। उसकी परेशानी की एक बड़ी वजह तो यह थी कि उसका घर और खेत, दोनों समुद्र के किनारे पर थे। हर बार जब तूफान आता तो कुंदन का बहुत सारा नुकसान होता। कुंदन इसलिए भी परेशान था कि उसे खेत और घर में काम करने के लिए कोई सहयोगी नहीं मिल पा रहा था। कोई मिल भी जाता तो समुद्र में अक्सर आने वाली ऊँची लहरों और तूफानी हवाओं के कारण बहुत दिन टिकता नहीं।

जब-जब तूफान या ऊँची लहरें आतीं, कुंदन अपने आप को असहाय पाता। वह दौड़-भाग तो खूब करता लेकिन अकेला क्या-क्या करें! अगर वह अनाज ढकता तो मुर्गियाँ भाग लेतीं और अगर मुर्गियों को संभालता तो अनाज भीग जाता।

हर तूफान के बाद कुंदन रो-रो कर पूरा गाँव सिर पर उठा लिया करता और अपने नुकसान के बारे में बताता। कुंदन के दोस्त उसे दिलासा देते हुए कहते, “अरे! जब तुझे पता है कि तूफान कभी भी आ सकता है तो तू तैयारी क्यों नहीं करके रखता?” कुंदन के पास एक ही जवाब होता, “भाई! रोज़-रोज़ थोड़ी तूफान की तैयारी करूँगा?” आखिर में सब यही कहते, “कुंदन! तुझे कोई सहयोगी रख लेना चाहिए।” कुंदन कहता, “भाई! कोई मिले तो! और मिल जाए तो टिके भी!”

कई दिन बाद कुंदन की मुलाकात सचिन से हुई। वह काम करने को राज़ी हो गया। कुंदन एक सहयोगी पाकर बहुत खुश था।

कुंदन देखता कि सचिन सुबह से शाम तक कड़ी मेहनत करता है। दो हफ़्तों में ही उसने सचिन के पैसे भी बढ़ा दिए। ऐसा सहयोगी पाकर कुंदन बहुत खुश था। एक रात शोर से कुंदन की नींद टूटी और उसने पाया कि बड़े ज़ोर का तूफान आया है। कुंदन घबरा के उठा और सचिन की झोंपड़ी की ओर दौड़ा। वहाँ जाकर उसने देखा कि सचिन तो बड़े आराम से चादर से मुँह ढके ज़ोर ज़ोर से खर्राटे मार रहा था।

मुसीबत की घड़ी में सचिन को इस तरह बेखबर सोता देख, कुंदन ने उसे झिंझोड़ा और कहा, “तुम मजे से सो रहे हो? तूफान आया है, जल्दी मेरे साथ चलकर चीज़ों को संभालो।” सचिन ने उबासी लेते हुए जवाब दिया, “आप चलो, मैं आ रहा हूँ।”

कुंदन खेतों की ओर दौड़ा जहाँ कटी हुई फ़सल रखी थी। लेकिन जैसे ही वह खेत में पहुँचा उसके आश्चर्य की कोई सीमा न रही। उसने पाया कि सचिन ने कटी हुई फ़सल को तिरपाल से अच्छी तरह से ढका हुआ है और मुर्गीखाने के दरवाज़ों को भी अच्छे से बंद किया हुआ है। फ़सल तूफान से बिलकुल सुरक्षित थी और मुर्गियाँ दड़बे में आराम कर रही थीं।

कुंदन समझ गया था कि सचिन क्यों निश्चिंत होकर सो रहा था। अब वह सचिन के पास जा कर उसे धन्यवाद करने के बारे में सोच रहा था कि उसकी नज़र हँसते हुए सचिन पर पड़ी। कुंदन ने दौड़कर उसे गले से लगा लिया।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- कुंदन परेशान क्यों रहता था?
- कुंदन और सचिन के काम करने के तरीके में क्या अंतर था?
- किस तरीके से कार्य करके हम परेशानी से बच सकते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- अपने जीवन में से कुछ ऐसे कार्य बताइये जिन के लिए पहले से तैयारी करनी आपको आवश्यक लगती है। कौन-कौन से काम आप तैयारी करके करते हैं?
- परीक्षा-समय के तनाव से कैसे बच सकते हैं?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: तैयारी**समय: 30 मिनट**

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- अपने जीवन से ऐसे उदाहरण साझा करें जिसमें आपने पूर्व तैयारी की और आपको सफलता भी मिली, या पूर्व तैयारी न करने से असफलता मिली।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

8. छोटी सी पर मोटी सी बात**कक्षा: 3-5****समय: 30 मिनट****कहानी का उद्देश्य:** अपने साथी की मदद को अपनी ज़िम्मेदारी समझना और उसका निर्वाह करना।**कहानी:**

रूहानी तीसरे दिन भी स्कूल नहीं आई थी। क्लास-टीचर को रूहानी की चिंता हुई। उन्होंने तुरंत रूहानी की मम्मी से फोन पर बात की। पता चला कि रूहानी की तबीयत खराब है और डॉक्टर ने उसे अभी और पाँच दिन आराम करने को बोला है। टीचर सोचने लगीं कि पाँच दिन में तो पढ़ाई का बहुत नुकसान हो जायेगा। उन्हें इस समस्या का एक हल सूझा। उन्होंने कक्षा के सामने सारी बात रखी और कहा, "हमें मिलकर रूहानी की मदद करनी चाहिए.....!"

अभी टीचर की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि गीतू उठ कर बोला, "टीचर! मैं उसके घर के नज़दीक रहता हूँ, मैं करूँगा उसकी मदद! कुछ महीने पहले मैं भी तो बीमार हुआ था और बंटी ने मेरी सहायता की थी।" टीचर ने पूछा कि तुम उसकी सहायता कैसे करोगे तो गीतू ने जवाब दिया, "मैं रोज़ स्कूल में पढ़े पाठों को उसके साथ शेयर करूँगा और होम वर्क में उसकी सहायता करूँगा।"

गीतू का इस तरह आगे बढ़ कर रूहानी की मदद करने का फैसला सारी कक्षा को बहुत पसंद आया और टीचर ने सबके सामने गीतू की बहुत तारीफ़ की। अंत में टीचर बोलीं, "सबसे पहले यह बात घर में बताना। गीतू ने ऐसा ही किया, माँ की सहमति पा कर उसने रूहानी की भरपूर मदद की। टीचर रोज़ाना रूहानी का हाल-चाल पूछती रहतीं।

आज एक सप्ताह के बाद रूहानी स्कूल वापस आई थी। उसने सबके सामने गीतू का मदद के लिए धन्यवाद किया। सारी कक्षा की खुशी की कोई सीमा न रही जब रूहानी ने घोषणा की कि अगर किसी और के साथ ऐसी समस्या आती है तो मैं सबसे पहले मदद करूँगी। यह सुनकर क्लास-टीचर मैम बोलीं, "बेटा! किसी की मदद कभी भी की जा सकती है, ज़रूरी नहीं कि हम सिर्फ़ समस्या की घड़ी में ही मदद करें। हम एक ऐसा ही समाज बनायेंगे जिसमें आवश्यकता पड़ने पर सभी एक दूसरे की मदद करने को तैयार हों।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- आपके साथ कभी ऐसी स्थिति आई है जब आपको भी स्कूल से लम्बी छुट्टी लेनी पड़ी हो? उस स्थिति में आपने अपना कार्य कैसे पूरा किया?
- गीतू ने रूहानी की रोज़ाना मदद करने के लिए अपनी दिनचर्या में से यह समय कैसे निकाला होगा ? अनुमान लगाएं।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपने कभी किसी की या अपने किसी साथी की कठिन घड़ी में मदद की है? क्यों और कैसे?
- आपकी कभी किसी ने संकट में मदद की है? क्यों और कैसे? अपने भाव उस व्यक्ति के प्रति व्यक्त करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन : छोटी सी पर मोटी सी बात

समय:30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- हम ऐसा वातावरण कैसे बनायें कि सभी का विकास संभव हो सके? हम सब प्रतियोगी नहीं बल्कि सहभागी बन जाएँ।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हों, उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

9. भैया! कुछ भी कठिन नहीं

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: कठिन परिश्रम और सच्ची लगन से समस्या का समाधान तलाशने की क्षमता का निर्माण।

कहानी:

दो मित्र थे मोहन और रोहित। दोनों की सोच में बहुत ही अंतर था। मोहन किसी भी काम को आसान नहीं समझता था और रोहित हर एक काम करने के लिए तत्पर रहता। जब भी कोई काम सामने आता। दोनों दोस्तों में बहस होती। रोहन अपने दोस्त में आत्मविश्वास भरने की खूब कोशिश करता। मोहन देखता कि रोहित हर काम अपने विश्वास के कारण पूरा कर ही लेता है।

एक दिन विद्यालय में विज्ञान के अध्यापक ने एक प्रोजेक्ट बनाने को दिया। मोहन परेशानी में रोहित के पास आया और बोला, “यह क्या नया झंझट है? इस कार्य को हम कैसे करेंगे?” रोहित बहुत ही सहजता से बोला, “क्या मुश्किल है! आज शाम बगीचे में जाएँगे और पौधों की पत्तियाँ एकत्रित कर लेंगे। बस हो गया प्रोजेक्ट पूरा।”

दिन बीतते गए। समस्याएँ आती रहीं और दोनों मित्र इसी प्रकार की बहस करते और अंत में रोहित के स्वभाव के कारण काम पूरा भी हो जाता। मोहन, रोहित की बातें सुनता मगर उसकी बात कभी न मानता। परन्तु मन ही मन वह यह समझने लगा कि यदि जीवन में सफलता हासिल करनी है तो रोहित की तरह सोचना ही ठीक है।

अचानक रोहित के पापा का तबादला होने के कारण शहर छोड़ कर दूसरे शहर जाना पड़ा। अब शुरू हुए मोहन की असली परीक्षा के दिन। मोहन की माताजी बहुत बीमार पड़ गईं। बड़ा पुत्र होने के कारण बहुत सारा काम उस पर आन पड़ा। उसे समझ नहीं आ रहा था कि कैसे सब संभाले। अब वह क्या करेगा.....

उसने हर कदम पर सोचना शुरू किया कि यहाँ रोहन होता तो क्या करता। उसे ध्यान आया कि एक बार जब रोहित की माँ बीमार पड़ी थी तो रोहित शाम को ही स्कूल जाने की तैयारी कर लिया करता था। उसकी और उसकी बहन की वर्दी रात को ही धो कर रखता, टिफिन के लिए सब्जी रात में काट कर, धोकर

रखता ताकि सुबह बनाने में देर न लगे। बस फिर क्या था मोहन ने भी ऐसे ही सोच-सोच कर काम करने शुरू किए और समस्या के समाधान खोजे। धीरे-धीरे उसकी सोच भी रोहित जैसी होती चली गयी। समस्या अब समस्या न लग कर अवसर लगने लगी।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न) :

- रोहित के जानें के बाद मोहन में क्या बदलाव आया?
- यदि आपने भी कभी किसी समस्या का समाधान ढूँढा हो तो कक्षा में साझा करें।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपके सामने कोई ऐसी समस्या आयी है जिसका समाधान आप अभी तक नहीं ढूँढ पाए हैं? कक्षा में अपने साथी के साथ मिलकर चर्चा करें और उसके समाधान को ढूँढने का प्रयत्न करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: भैया कुछ भी कठिन नहीं

समय:30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- जब आपके सामने कोई समस्या आयी तो आपने समाधान के लिए किस-किसकी मदद ली? और क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

10. रूपम की पहिया कुर्सी

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: हम सहयोग के द्वारा एक अच्छा तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण कर सकते हैं।

कहानी:

रूपम और कंचन दो पक्की सहेलियाँ थीं। रूपम अपने नाम की भांति सुंदर थी। वह हमेशा सुंदर-सुंदर फ्राक पहनती थी, बड़े-बड़े पीले फूल वाला नीला फ्रॉक। रूपम और कंचन पास पास रहते थे। रूपम सुबह जब कंचन व अन्य विद्यार्थियों को विद्यालय जाते हुए देखती तो मन ही मन सोचती काश मैं भी इनके साथ विद्यालय जा पाती और इनकी तरह खेल पाती। परंतु वह मन मसोस कर रह जाती और हसरत भरी निगाहों से सब को देखती रहती। अपनी पहिया कुर्सी में इधर उधर घूमती रहती। कंचन बार-बार यही सोचती कि रूपम स्कूल क्यों नहीं जाना चाहती? एक बार उसने हिम्मत करके रूपम से इस बारे में बात की, तब रूपम ने उससे कहा कि बचपन में पोलिओ के कारण उसकी टांगें खराब हो गई थी जिससे उसकी स्कूल जानें की इच्छा ही खत्म हो गयी। गांव में अच्छे डॉक्टर ना होने के कारण उसका इलाज भी नहीं हो पाया और वह ठीक ना हो सकी।

तभी से उसकी स्कूल जाने की इच्छा उसके मन में ही रह गई। कंचन सोचने लगी वह ऐसा क्या करें कि अपने साथ रूपम को भी विद्यालय ले जाएं। एक दिन कक्षा में टीचर ने बताया कि हमें घर के आस-पास के हर विद्यार्थी को विद्यालय लाना है। कंचन की तो मानो मन की इच्छा पूरी हो गई। कंचन ने टीचर से पूरी बात की। “मैडम मेरी एक सहेली है जो चल नहीं सकती क्या मैं दाखिले के लिए उसे विद्यालय ला सकती हूँ?” टीचर ने कहा “क्यों नहीं? हर विद्यार्थी को पढ़ने का समान अधिकार है। वह घर जाते ही बैग रख कर बड़े उत्साह से रूपम के घर गई और उसे गले लगा कर नाचने लगी। “रूपम, मैं कल तुम्हें अपने साथ ले कर जाऊंगी” और अपनी टीचर के साथ हुई सारी बात उसने रूपम को बता दी। अगले दिन रूपम बहुत ही उत्साह के साथ विद्यालय गई, उसकी मम्मी ने उसका एडमिशन करा दिया। कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने उसका स्वागत किया और हर काम में उसकी मदद करने लगे। कक्षा में बैठने के बाद रूपम सोचने लगी कि मैं कितना गलत सोचती थी। सिर्फ पहिया कुर्सी को अपनी सहेली मानती थी और सोचती थी कि कोई मेरी मदद नहीं करेगा तथा सब मेरे साथ अलग व्यवहार करेंगे। परंतु यहाँ तो सभी विद्यार्थी कितने अच्छे हैं। सब एक दूसरे की मदद कर रहे हैं जैसे ही छुट्टी की घंटी बजी कंचन, अंजली, मोनिका कुर्सी लेकर आ गई। उसका सामान उठाया और उसे अपने साथ घर ले गए रूपम सोचने लगी, अब केवल पहिया कुर्सी उसकी साथी ही नहीं, बल्कि सभी कक्षा सहपाठी उसकी साथी थी।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- यदि आप कंचन की जगह होते तो रूपम की सहायता और किस प्रकार से करते?
- क्या आप किसी ऐसे विद्यार्थी को जानते हैं जो विद्यालय आने में असमर्थ है ? क्या आपने कभी उसकी किसी भी प्रकार से सहायता करने की सोची?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपने कभी अपने साथी का सहयोग किया? क्यों और कैसे?
- क्या आपके किसी साथी ने कभी आपका सहयोग किया है?

- आप के भाव उस साथी के प्रति व उसके भाव आपके प्रति साझा करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: रूपम की पहिया कुर्सी

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- आप अपनी कक्षा के अच्छे वातावरण के निर्माण में क्या सहयोग करते हैं? कैसे?
- हम किस-किस व्यक्ति पर सर्वाधिक विश्वास करते हैं और क्यों? कारण बताओ।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेंगे।

11.टम टम और उसका ड्रम

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: एक दूसरे का सम्मान करना व उनकी भावनाओं को समझना, समूह में कार्य करने के लिए अति आवश्यक है।

कहानी:

एक लड़का था, जिसका नाम था- टम टम। उसके पास एक बहुत सुंदर लाल रंग का ड्रम था। टम टम उस ड्रम को सारा दिन बजाता रहता “टम-टमा टम टम-टमा टम! वह कक्षा के अंदर भी ड्रम बजाता, कॉरिडोर में भी, प्लेग्राउंड में भी और दिन-रात घर में भी। सभी टीचर, विद्यार्थी और घर वाले उस से परेशान थे।

कक्षा के विद्यार्थी इस समस्या को लेकर चम चम के पास गए। चम चम भी उसी कक्षा में पढ़ता था और बहुत क्रिएटिव था। विद्यार्थियों ने कहा, “चमचम! हमारी मदद करो और हमें टमटम के शोर से बचाओ।

चमचम अक्सर टूटी-फूटी, बची-खुची चीजों से कुछ नई चीजें बनाता था। इस बार उसने कक्षा के तीन-चार दोस्तों के साथ मिलकर दिन-रात मेहनत की। सबने मिलकर छोटी-छोटी कतरनों को इकट्ठा कर उसमें रुई भरी और अनोखे इयर प्लग्स बना लिए। इन इयर-प्लग्स की खास बात यह थी कि कोई भी फ़ालतू आवाज़ कानों तक नहीं आने देते थे। इन रंग-बिरंगे इयर-प्लग्स को सभी विद्यार्थियों में बाँट दिया गया।

अगले दिन जब टमटम कक्षा में आया तो उसे लगा कि विद्यार्थी उसके ड्रम की आवाज़ को नहीं सुन रहे थे। उसके ज़ोर से ड्रम बजाने के बावजूद भी जैसे कुछ हो ही नहीं रहा हो। तब टमटम की नज़र उनके कानों पर पड़ी। उसने देखा कि सभी ने कुछ कपड़े और कॉटन के बने हुए प्लग कानों में लगाए हुए हैं।

वह चम चम के पास गया और उससे बुरा भला कहा। उसके बस्ते का सारा सामान इधर-उधर फेंक दिया। चमचम के दिल को बहुत ठेस पहुंची और कक्षा के विद्यार्थियों को भी बहुत बुरा लगा लेकिन टमटम को इस बात से भी कोई फर्क नहीं पड़ा।

घर पर ड्रम बजाते-बजाते टम टम के कानों में एक आवाज़ पड़ी, “कुक् कुक् कुक्”। उसे लगा जैसे ये आवाज़ उसे चिढ़ा रही हो। उसने देखा तो उसे कुछ दिखाई नहीं दिया। ध्यान से सुना तो पड़ोसियों के घर से कुक् कुक् कुक् कुक् की आवाज़ आ रही थी। जब वह अपना ड्रम बजाकर थक जाता और सोने के लिए बिस्तर की तरफ बढ़ता, पड़ोसियों के घर से आती कुक् क्लॉक “कुक् कुक् कुक् कुक्” करके उसको परेशान करती।

अब उसे चमचम और उसके दोस्तों द्वारा बनाए इयर-प्लग्स की याद आई। अगले दिन वह अपनी कक्षा विद्यार्थियों के पास गया और उनसे उनके इयर-प्लग्स माँगे। क्योंकि कक्षा के सभी विद्यार्थी उससे बहुत ही परेशान थे और नाराज़ भी इसलिए उन्होंने अपना इयर-प्लग देने से मना कर दिया।

थक-हार कर वह चम चम के पास गया और उससे माफ़ी माँगते हुए बोला, “चमचम! क्या तुम मेरे लिए भी एक इयर प्लग बना दोगे? मेरे घर में एक बहुत ही ज़्यादा शोर मचाने वाली कुक् क्लॉक आ गई है। सारा दिन कुक् कुक् कर के मेरा जीना मुश्किल कर दिया है, मुझे बिल्कुल भी आराम नहीं करने देती।”

चम चम ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, “हाँ हाँ! इसमें क्या मुश्किल है? मैं तुम्हारे लिए भी एक इयर-प्लग बना दूँगा लेकिन इस काम के लिए मुझे तुम्हारी मदद की जरूरत होगी।

अब दोनों ने साथ मिलकर छोटी-छोटी रंग बिरंगी कतरने, रुई और धागे इक्कठे किये और एक बहुत सुंदर सा इयर-प्लग का बना लिया। इस दिन के बाद टमटम का ड्रम सार्वजनिक तौर पर स्कूल के वार्षिकोत्सव में ही सुनाई दिया। पहली बार टम टम के ड्रम की “टम-टमा टमटम-टमा टम, टम-टमा टमटम-टमाटम सुनने वालों को भली लग रही थी। टम टम के ड्रम के साथ चम चम और उसकी कक्षा के बाक़ी विद्यार्थी समूह-गीत गा रहे थे।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- टमटम को किस बात से मज़ा आ रहा था।
- इस कहानी में आपको एक अच्छी बात और एक बुरी बात क्या लगी?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपके किसी व्यवहार से कोई परेशान हुआ? उदाहरण दीजिए।

- क्या आप किसी के व्यवहार से परेशान हैं? क्यों और कैसे?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: टमटम और उसका ड्रम

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- एक समूह में रह कर अपने साथियों का सम्मान करने के क्या-क्या तरीके हो सकते हैं? आपस में साझा कीजिए।
- आप ऐसा क्या करना चाहेंगे कि सभी साथी आप का सम्मान करें?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

12. एक जला परांठा

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों की घर चलाने में जो भूमिका होती है उसे स्वीकार करने और सराहना करने के लिए प्रेरित होंगे।

कहानी:

अंकुर कक्षा 4 में पढता था। रोज़ की तरह उस दिन भी लंच के समय कक्षा के सब विद्यार्थी अपने-अपने टिफ़िन खोलकर, मिल-बाँटकर खाना खा रहे थे। अचानक सोहन बोला, “मम्मी ने समोसों के साथ पुदीने की चटनी ही नहीं रखी, घर जाते ही शिकायत करूँगा।” इसी बीच उसका ध्यान अंकुर के टिफ़िन की ओर

गया। अंकुर आज परांठे लाया था। सोहन परांठे का एक टुकड़ा तोड़ कर खाने लगा तो उसने देखा कि परांठा तो जला हुआ था। उसे हैरानी हुई कि अंकुर जले हुए परांठे को भी खुशी-खुशी खा रहा था। सोहन ने अंकुर से पूछा, “भाई तुम ऐसा खाना कैसे खा सकते हो, मुझे तो पुदीने की चटनी न मिलने पर भी बहुत गुस्सा आ रहा था।” अंकुर ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, “मेरी मम्मी पूरे परिवार के लिए नाश्ता तैयार करने के लिए सुबह उठती है, नाश्ते के बाद वह मुझे तैयार होने में मदद करती है और फिर अपने ऑफिस जाती हैं। मम्मी पूरे दिन काम करती हैं और फिर रात को ऑफिस से वापस आकर हम सब का खाना तैयार करती हैं। पढाई के कारण मैं तो मम्मी की थोड़ी बहुत ही मदद कर पाता हूँ। मम्मी को इतना काम करना पड़ता है। जल्दबाज़ी में परांठा जल भी गया तो क्या!”

अंकुर की बात सुनकर सोहन बोला, “मुझे अब अपनी गलती का एहसास हो रहा है। मेरी माँ को भी तो घर का सारा काम करना पड़ता है। मैं उनकी मेहनत न देखकर ‘पुदीने की चटनी’ के पैक न होने पर निराश हो रहा हूँ। मैं आभार मानता हूँ कि वह घर के सभी सदस्यों के लिए बहुत कुछ करती हैं। हमें एक दूसरे की छोटी सी भूल को न देखते हुए काम में हाथ बांटना चाहिए।”

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- सोहन खाने को लेकर असहज क्यों हो रहा था?
- अंकुर को परांठा जला हुआ होने पर भी शिकायत क्यों नहीं थी?
- एक ऐसी घटना की चर्चा करें जब आपने बहुत मेहनत से काम किया हो लेकिन सामने वाले को पसंद न आया हो। उस वक्त आपको कैसा लगा?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- ऐसे कार्य बताएं जिसमें आपने अपने परिवार की मदद की हो। उनमें से एक कार्य सही से न हो पाने पर आप ने, माँ ने अथवा किसी और ने संभाला?
- ऐसे कार्य बताएं जिनमें आपके परिवार ने आपकी मदद की हो। क्यों और कैसे?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: एक जला परांठा

समय: 30 मिनट

पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- जब आप समूह में कोई काम करते हैं और किसी एक सदस्य से कोई गलती हो जाती है तब आपकी क्या प्रतिक्रिया रहती है? साझा करें।
- समूह में जब आपसे कोई गलती हो जाती है तो आप सबसे कैसा व्यवहार चाहते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक बच्चों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

13. छोटी सी कोशिश

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी दुनिया को बदलने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व को समझने में सक्षम होंगे, साथ ही जीने दो और जियो की भावना से भी प्रेरित होंगे।

कहानी:

हर रविवार की सुबह की तरह मनोज अपने पापा के साथ जॉगिंग करते-करते कोने वाली झील के किनारे पहुँच गया। उसकी निगाह झील की दूसरी ओर गई उसने देखा कि वहाँ एक लड़की झील में कुछ खोज रही है। उसकी जिज्ञासा बढ़ गई थी, वहाँ पहुँचकर उसने सवाल किया, “दीदी! आप यहाँ क्या कर रही हैं?”

“मैं इस झील के ऊपर तैरते पत्ते और काई साफ़ कर रही हूँ।” मैं इन मछलियों के जीवन में अंतर लाना चाहती हूँ इसलिए झील को साफ़ करके इन मछलियों की थोड़ी सी मदद करती हूँ। “पानी में पड़े पत्ते और कचरा मछलियों की पानी में तैरने की क्षमता को कम करता है, क्योंकि इससे पानी में सूरज की किरणें ठीक से नहीं पहुँच पातीं और मछलियों को पर्याप्त हवा भी नहीं मिल पाती।

मनोज ने हिचकिचाते हुए कहा, “आपके अकेले ऐसा करने से क्या ये झील साफ़ हो जाएगी? आपके इस प्रयास से कोई बड़ा अंतर पड़ेगा क्या?” दुनिया के सारे बदलावों की शुरुआत इसी प्रकार की एक ‘छोटी सी कोशिश’ से ही होती है।” ऐसा सुन वह भी वहाँ बैठ गया और पानी पर तैरते पत्ते हटाने लगा।

अगले रविवार जब मनोज और उसके साथी पार्क में आए तो उनके हाथ में पोस्टर थे, जिन पर लिखा था “जीने दो और जियो, झील साफ़ रखने में हमारी मदद करें ! इसमें कूड़ा-कचरा और प्लास्टिक के रैपर न डालें!”

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- झील के किनारे बैठी लड़की का क्या प्रयास था ?

- यदि आप मनोज की जगह होते तो आप उस लड़की का किस तरह और सहयोग कर सकते थे ?
- क्या आप कोई ऐसे प्रयास की योजना बता सकते हैं, जो आप करने का विचार रखते हैं ?
- क्या आपने अपने आस पास किसी को कोई नया प्रयास करते हुए देखा है? चर्चा करें।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या दीदी द्वारा झील को साफ़ करने के लिए पहल करना पर्याप्त व सही था? पहले कदम के अलावा उठाये गए बाकी कदम किस प्रकार महत्वपूर्ण है ?
- हम किस प्रकार से अपने आस-पास के वातावरण व जीव-जन्तुओं पर निर्भर हैं? यदि ये ना हों तो हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: छोटी सी कोशिश

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आप भविष्य में किसी योजना की पहल करना पसंद करेंगे? अपनी योजना साझा करें।
- यदि हमारे आस-पास से जीव-जन्तुओं व पेड़-पौधों को हटा दिया जाए तो कल्पना करो कि हमारा जीवन कैसा होगा?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

14. सच्ची खुशी जोड़ने में है, तोड़ने में नहीं

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों की संवेदनशीलता को पहचान कर विद्यार्थियों में आपसी सहयोग करने की भावना को विकसित करना एवं संबंधों में सहयोगी होना।

कहानी:

रिया अपनी फ़ाइल मैडम को दिखने के लिए आगे बढ़ी, इतनी ही देर में अंकुर उसकी सीट पर आया और उससे फ़ाइल छीनने लगा। रिया के मना करने पर भी अंकुर नहीं माना और इस छीना-झपटी में रिया की फ़ाइल के कुछ पन्ने फट गये।

रिया ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। तभी वहाँ पिकू आया और रिया को रोते देख बोला, "बहुत आसान होता है किसी चीज़ को बिगाड़ना जबकि बनाना उतना ही मुश्किल।" पता नहीं क्यों पिकू की यह बात अंकुर को लग गयी। घर वापस लौटते हुए भी उसके मन में यही बात घूम रही थी।

अगले दिन स्कूल में पहले वादन में सुमित्रा मैडम सभी विद्यार्थियों के बनाए हुए मॉडल देखने वाली थी! अपने-अपने मॉडल दिखाने की होड़ में विद्यार्थी धक्का-मुक्की कर रहे थे। अंकुर पिछले दिन की अपनी हरकत की माफ़ी माँगने रिया के पास जा ही रहा था कि उसने देखा अचानक रिया का पाँव फिसल गया और उसका 'पवन-चक्की मॉडल' ज़मीन पर गिरकर टूट गया।

रिया जो पहले ही अपनी कॉपी फटने को लेकर परेशान थी, रो रो कर उसका बुरा हाल था। सब रिया को चुप कराने में लगे थे, जबकि अंकुर टूटे हुए मॉडल के पुर्जे टटोल रहा था। यह क्या! अंकुर तो उसे ठीक करने में लगा था। मिनटों में ही वह मॉडल पहले जैसा दिखने लगा। रिया की आँखों में अब आँसू नहीं बल्कि चेहरे पर मुस्कान थी। सब विद्यार्थी तालियाँ बजा रहे थे। अंकुर को यह सब देखकर बहुत अच्छा लग रहा था। अंकुर को जैसे आज मधुर संबंधों की खुशी मिल गयी हो।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- अंकुर ने रिया का मॉडल क्यों जोड़ा?
- अंकुर की जगह यदि आप होते तो क्या करते?
- जोड़ने में जो मज़ा है वह तोड़ने में नहीं, चर्चा करो।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- कहानी में एक मॉडल को जोड़ने से अंकुर के अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ संबंधों में मधुरता आ गयी। आप किस प्रकार के प्रयास करते हैं जिन से संबंधों में मधुरता आ जाये?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: सच्ची खुशी जोड़ने में है, तोड़ने में नहीं

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपने कभी जान बूझकर या अनजाने में किसी का नुकसान किया है? उसके नुकसान की कैसे भरपाई हो उसके लिए आपने क्या किया ? साझा करो।
- वस्तुओं व साथियों में से आप किसको ज़्यादा महत्व देते हैं? अपने जीवन के उदाहरण द्वारा समझाओ।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

15. गीता मैम से ऊँचा टावर

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: मिल जुलकर कार्य करने से बड़े से बड़े काम सार्थक हो सकते हैं।

कहानी:

एक दिन गीता मैम कक्षा में आईं और बोलीं, "बच्चों! आज हम एक एक्टिविटी करेंगे जिसमें पूरी कक्षा की भागीदारी होगी।" मैम की बात सुनते ही सभी बच्चे उत्साह से उछल पड़े। राजू ने रीना से पूछा, "तुम इतनी खुश क्यों हो रही हो?" तो रीना बोली, "अरे! भूल गए क्या? गीता मैम की एक्टिविटीज़ कितनी मज़ेदार होती हैं! आज तो बड़ा मज़ा आएगा!" रीना की बात सुनकर राजू के चेहरे पर मुस्कान आ गई और उसने मैम से पूछा, "मैम हमें करना क्या है ?"

मैम बोलीं, " सभी विद्यार्थियों को एक-एक अखबार मिलेगा जिससे उन्हें एक ऊँचा सा टावर बनाना है।" सुप्रिया ने पूछा, "कितना ऊँचा टावर मैम?" गीता मैम ने जवाब दिया, "मुझसे भी ऊँचा! और इस काम के लिए आपके पास कुल दस मिनट हैं।"

विद्यार्थियों ने फटाफट अपने-अपने अखबार को मोड़ना शुरू किया। दो-चार मिनटों में लगभग हर विद्यार्थी ने अपना-अपना टावर बना लिया था। लेकिन किसी का भी टावर घुटनों तक भी नहीं पहुँच पा रहा था। रीना और सुप्रिया एक ही डेस्क पर बैठी थीं। कक्षा के सब विद्यार्थियों की तरह वे दोनों भी परेशान थीं क्योंकि दिए गए दस मिनटों में से सात मिनट गुज़र चुके थे। सुप्रिया का दिमाग तेज़ी से चल रहा था। सुप्रिया

के दिमाग में एक आइडिया आया। उसने फ़ौरन उस विचार को आजमाते हुए अपना टावर उठाकर रीना के टावर पर रख दिया। रीना कुछ समझ पाती उससे पहले ही सुप्रिया ने राजू का टॉवर भी उठाकर रीना के टॉवर पर रख दिया। उन्होंने देखा कि तीनों टॉवर के मिलने से एक ऊँचा टॉवर बन गया था।

सुप्रिया ने थोड़ा सा भी समय नहीं गँवाया और कक्षा के सामने आकर बोली, "गीता मैम से ऊँचा टॉवर बनाने की तरकीब मिल गई है, हमें सबके टॉवर मिलाने होंगे।" सारी कक्षा को यह बात समझ आ गई थी। सुप्रिया ने अपने टॉवर को कक्षा के बीच में रख दिया। एक-एक कर के सभी ने अपने टॉवर उस पर रखने शुरू किये। टॉवर ऊँचा होता जा रहा था। जैसे ही उसका संतुलन बिगड़ने लगता सब मिलकर उसे संभाल लेते। अमन ने सबसे अंत में अपना टॉवर रखा तभी गीता मैम ने घोषणा की, "क्लास! दस मिनट पूरे होने में बीस सेकेण्ड बचे हैं।" मैम की बात सुनकर कोई भी विद्यार्थी हड़बड़ाया नहीं क्योंकि वे सब देख रहे थे कि टॉवर की ऊँचाई गीता मैम के क्रद से ज़्यादा थी।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- गीता मैम ने विद्यार्थियों को क्या सोचकर एक्टिविटी दी होगी?
- कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने दूसरों के साथ मिलकर किसी कार्य को पूरा किया हो।
- कुछ ऐसे कार्य बताइये जो अकेले कर पाना मुश्किल है परन्तु मिलकर आराम से हो जाते हैं।
- ऊँचा टॉवर बनाने में कौन सी युक्ति कारगर सिद्ध हुई ?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपको समूह में काम करना सहज लगता है, या अकेले कार्य करना ? कार्य करने के क्या फायदे हैं ?
- इस कहानी से कौन-कौन सी बातें आप अपने जीवन में अपनाना चाहोगे?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: गीता मैम से ऊँचा टावर

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- गीता की तरह आप कितने कार्यों में पहल करते हैं? उन कार्यों को साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे है या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे है उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेंगे।

16. बदलाव कौन करेगा

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को प्रकृति के साथ किये गये कार्यों के प्रति सजग बनाना और उसमें अपनी भूमिका पहचान कर उसमें सहयोग करना ।

कहानी:

सुमित रोज़ सवेरे दौड़ने जाया करता था। वह हर दिन अपनी माँ को गली में पड़े कूड़े को साफ़ करते देखता । आज वह अपनी माँ से बोला, “माँ! मैं आपको हमेशा सुबह गली को साफ़ करते हुए देखता हूँ। आप ऐसा क्यों करती हैं? बाकी सब तो कूड़ा डालकर चले जाते हैं।”

माँ ने उत्तर दिया, “मुझे सफ़ाई बहुत पसन्द है और मैं चाहती हूँ कि मैं अपने आस पास के वातावरण को स्वच्छ रखूँ।” सुमित ने एक और सवाल किया, “आपके अकेले थोड़ी सी जगह साफ़ करने से क्या हमारा सारा वातावरण साफ़ हो जाएगा ।” माँ ने मुस्कुराते हुए सुमित से प्रश्न पूछा “ज़रा ये तो बताओ आजकल हमारी साथ वाली गली में लोग किस कारण बीमार हो रहे हैं ।” सुमित बोला, “मलेरिया और डेंगू से। आपके अकेले सफ़ाई करने से बदलाव कैसे आएगा?” माँ मुस्कुराते हुए सुमित से बोली, “ठीक है! आज से मैं सफ़ाई करना बिलकुल बंदकर देती हूँ । ”

बीना, जो पास ही खड़ी थी, आँटी का जवाब सुनते ही वह तपाक से बीच में बोल पड़ी, “नहींआँटी! आप ऐसा बिलकुल मत करना क्योंकि जब मेरी सहेलियाँ मेरे घर आती हैं तब वह हमारी साफ़ गली की बहुत प्रशंसा करती हैं।” पास खड़ा रिकू कहने लगा, “आँटी! मेरी मौसी और नानी हमेशा कहते हैं कि तुम्हारी गली बहुत साफ़ और सुंदर दिखती है। जब वे अगली बार यहाँ आएँगी तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा कि अब हमारी गली गंदी क्यों है? और हाँ आँटी ! उन्होंने भी अब अपने घर के बाहर मलेरिया और डेंगू से अपने मोहल्ले को बचाने के लिए भी सफ़ाई करनी शुरू कर दी है।”

रिकू की बात सुनकर सब मुस्कुराने लगे । बीना सुमित से बोली, “देखो भैया! भले ही आँटी के सफ़ाई करने से दुनिया में कोई बहुत बड़ा बदलाव नहीं आएगा! लेकिन सोचो! इस इलाके में रहने वालों की जिंदगी में तो बदलाव आ ही रहा है ना। तो क्यों ना हम सब भी एक छोटे बदलाव से शुरुआत करें?”

सुमित वापस सोचता हुआ जा रहा था कि वह भी अपनी गली में सफ़ाई के ऐसे प्रयास में अवश्य सहायता करेगा ।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- क्या आपको पता है कि आपके घर के बाहर की सफाई कौन करता है? उनको इस कार्य में किस-किस की सहायता मिलती है?
- जब आपकी गली की सफाई करने वाले किसी कारण से नहीं आ पाते तो गली कैसी दिखाई देती है?
- क्या आपने कभी किसी भी कार्य के लिए अपने स्कूल और घर में बदलाव लाने के लिए कोई पहल की हो तो कक्षा में साझा करें?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आप अपने आस-पास के वातावरण को बेहतर कैसे बना सकते हैं?
- हम सफाई क्यों करते हैं? यदि सफाई नहीं करेंगे तो क्या-क्या समस्याएं होंगी? अपने विचार साझा करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: बदलाव कौन करेगा

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- जब आप की मम्मी बीमार हो जाती है तो आप के घर की सफाई कैसे होती है ? क्या इस कार्य में आपकी भी कोई भूमिका होती है ? उदाहरण साझा करें।
- सफाई रखने के क्या-क्या फायदे हैं? अपने विचार साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए , उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

17. बच्चे की सूझ बूझ

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: दृढ़ संकल्प और मनोबल से ही कोई भी कठिन कार्य सजगता पूर्वक किया जा सकता है।

कहानी:

एक गाँव में दो पक्के दोस्त रहते थे। 8 साल का गुड्डू और 10 साल का संजू ! दोनों बहुत ही तेज़ और शरारती । एक दिन खेलते-खेलते दोनों विद्यार्थी गाँव से बाहर चले गए। वह घर वापसी कर ही रहे थे कि पाँव फिसलने से संजू एक गहरे गड्ढे में गिर गया। संजू ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा, गुड्डू उसे चुप होने के लिए कह रहा था। डर और घबराहट के कारण संजू को कुछ समझ नहीं आ रहा था। गुड्डू ने सहायता के लिए ज़ोर से कई बार आवाज़ें लगाईं। गाँव के दूर होने के कारण आवाज़ किसी को सुनाई नहीं दी। अब वह संजू से बोला, “ भाई! दूर-दूर तक कोई भी नहीं दिखाई दे रहा लेकिन तू रो मत, घबरा मत! मैं ही कुछ करता हूँ ।”

संजू ने उसको आस भरी नज़रों से उसे देखते हुए कहा, “जो भी करना है, जल्दी करो!” गुड्डू किसी रस्सी की तलाश कर रहा था । वह आसपास देख रहा था कि उसे कुछ बेलें दिखाई दें । उसने ख़ूब सारी बेलों को इकट्ठा किया और उनको रस्सी का आकार दे दिया। एक सिरा पास के पेड़ पर बाँध कर रस्सी का दूसरा सिरा उसने गड्ढे में फेंक दिया । संजू ने उस बेल की रस्सी को पकड़ा और धीरे-धीरे उस रस्सी के सहारे बाहर आ गया। बाहर आते ही संजू ने गुड्डू को गले लगा लिया और कहा “तुम वाकई मेरे पक्के दोस्त हो, तुम्हारी सूझ बूझ और दृढ़ संकल्प के कारण ही मैं उस गड्ढे से बाहर निकल पाया ।” गुड्डू बोला, “भैया तुमने भी तो अपना मनोबल कम नहीं होने दिया ।”

दोनों गाँव लौट आए। घर में जब उन्होंने ये बात बताई तो किसी ने उनकी इस बात का यकीन ही नहीं किया । संजू की माँ ने तो सुनते ही बोला, तू तो गुड्डू से दो साल बड़ा है! भला वह तुझे ऊपर कैसे खींच सकता है?

चौपाल से घर लौटे दादाजी चौखट पर खड़े-खड़े ये सब बातें सुन रहे थे। उन्होंने कहा, “क्यों संजू की माँ? ऐसा क्यों नहीं हो सकता? हमारे विद्यार्थी ऐसा सूझ बूझ से इसलिए कर पाए क्योंकि भले ही वहाँ उनकी मदद करने के लिए कोई नहीं था किन्तु उनका मनोबल तोड़ने वाला भी तो कोई नहीं था। इसीलिए अपने मनोबल और समझ का प्रयोग करते हुए गुड्डू ने संजू की जान बचाई।”

संजू और गुड्डू एक-दूसरे को देखकर मुस्कुरा रहे थे और अपने हिम्मत और सूझ बूझ पर गर्व महसूस कर रहे थे। दादाजी की आवाज़ से उनका ध्यान टूटा, दादा जी कह रहे थे, “तुम आगे से खेलने के लिए इतना दूर नहीं जाओगे।”

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- आपने कैसे अपने दोस्तों की मदद की है? चर्चा कर के सबको बताएं।
- अगर गुड्डू को बेल का ख्याल नहीं आता तो और क्या विकल्प हो सकते थे इस परिस्थिति से निपटने के लिए?
- गुड्डू ने संजू को किन कारणों से बचाया और क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- “आप भी ऐसी स्थिति में हो और आप पर भी कोई विश्वास न करें तो आप कैसे उनको अपना विश्वास दिलाएँगे?”
- क्या कभी आपने कोई ऐसा कार्य अविश्वनीय कार्य किया है? सभी के साथ साझा करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।

दूसरा दिन: बच्चे की सूझ बूझ

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- कुछ ऐसे कार्यों की सूची बनाइए जिन कार्यों को आप अपने आत्म विश्वास से पूरा कर पाए जबकि कार्य कुछ कठिन था?
- ऐसे समय पर जो शक्ति हमें प्राप्त होती है वह कहाँ से आती है? क्या यह हममें पहले से ही होती है?
- क्या कोई कार्य नामुमकिन है? यदि हाँ तो क्यों? यदि ना तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

18. समझा तो जाना

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को सच्ची खुशी का अर्थ समझना कि सच्ची खुशी समझकर जानने में है।

कहानी:

सूरज 14 साल का एक लड़का था । दिन भर इधर-उधर भटकता, दिन भर समय बर्बाद करता । खेत में जाता है तो मन ना लगता माँ बाजार से कुछ लेकर आने को कहती तो दुकान पर रखी चीजों पर ध्यान रहता । कोई पूछता, “भाई स्कूल क्यों नहीं जाते? पढ़ लिख कर कुछ सीख जाओगे ।” उंह, जाता हूँ स्कूल । “कुछ फायदा नहीं होता”। कोई पढ़ायी-वढ़ायी नहीं होती वहाँ। ” सूरज चिढ़कर जवाब देता। एक दिन सूरज के

पापा घर की चाहरदीवारी बनाने के लिए मजदूरों के साथ बातचीत कर रहे थे। सभी इस बात पर बहस कर रहे थे कि इस काम में कितनी ईंटे लगेंगी। सूरज को अपनी गणित की कक्षा याद आ गयी। उस दिन मैडम क्षेत्रफल निकालना बता रही थी। झट से सूरज खड़ा हुआ और पुस्तक ले आया। कुछ समय ध्यान से सवाल और सूत्र देखने के बाद उसे समझ में आ गया और तपाक से जवाब दे दिया, “1500”। पिताजी हैरान हुए। सूरज स्वयं पर गर्व महसूस कर रहा था।

सूरज ने सोचा, “यह तो बड़े मजे की बात है” तभी सूरज की माँ ने सूरज की बहन को आवाज़ लगा कर कहा, “कढ़ाही में सब्जी चढ़ा दो, लीला।” सूरज बोला, “नहीं-नहीं, कढ़ाही में नहीं प्रेशर कुकर में। क्योंकि उसमें प्रेशर बनाने से उसकी ऊष्मा में सब्जी कम समय में बन जाती है और उसके पोषकत्व भी बने रहते हैं”। सूरज के इतना कहते ही सभी ने सूरज की इस बात की तारीफ़ की।

उस दिन के बाद सूरज यह जान गया कि किताब की बातें यदि समझ लीं तो मतलब जान ली। इन जानी हुई बातों का कहीं न कहीं उपयोग हो सकता है और मन को कितनी खुशी मिलती है। विद्यालय जाकर अपनी समझ को बढ़ाना ही हमारा लक्ष्य है।

पहला दिन (चर्चा के प्रश्न):

- जब आप घर पर या स्कूल में कोई नयी बात सीखते हैं तो किसको इसके बारे में बताते हैं ?
- ऐसी कोई बात साझा करें जो आपने विद्यालय में सीखी हो और विद्यालय के बाहर आपके काम आयी हो ?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आप के मन में भी कभी सूरज के जैसे विचार आये हैं कि विद्यालय जाकर कुछ नहीं होता ? ऐसा क्यों होता है ?
- विद्यालय में सीखी कौन सी बात पर आपने घर पर माता-पिता को सही जीवन जीने हेतु साझा की है?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों से जानने का प्रयत्न करें कि उन्हें अपने बचपन की कौन सी सीख याद है।

दूसरा दिन: समझा तो जाना

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- वह बात कक्षा में साझा करें जो आपके माता पिता ने विद्यालय अथवा कहीं और से सीखी थी, जो आज भी उन्हें याद है।
- क्या आपने स्कूल के अलावा भी जीवन में उपयोगी बातें कहीं से सीखी हैं। साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उन की बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।
- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

19. कोयले का टुकड़ा

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी यह जानें कि बुरी संगत का प्रभाव हमेशा नहीं रहता तथा मनुष्य मेहनत करके अपने पुराने गुण फिर से पास सकते हैं।

कहानी:

अमित एक मध्यमवर्गीय परिवार का लड़का था । वह बचपन से ही बड़ा मेहनती विद्यार्थी था। नये विद्यालय में दाखिला लेने के बाद उसका व्यवहार बदलने लगा। अब ना तो वो पहले की तरह मेहनत करता और ना ही अपने माँ-बाप की बात सुनता । उसका बदला हुआ आचरण सभी के लिए चिंता का विषय था। जब इसकी वजह जानने की कोशिश की गयी तो पता चला कि अमित बुरी संगति में पड़ गया है। कॉलेज में उसके कुछ ऐसे मित्र बन गए हैं जो फिज़ूल खर्ची करने, सिनेमा देखने और धूम-पान करने के आदी हैं।

सभी अमित को ऐसी दोस्ती छोड़ने और पढाई-लिखाई करने पर ध्यान देने को कहते। इस पर उसका एक ही जवाब होता, “मुझे अच्छे-बुरे की समझ है। मैं भले ही ऐसे लड़को के साथ रहता हूँ। मुझ पर उनका कोई असर नहीं होगा ।”

धीरे-धीरे परीक्षा के दिन आ गए। हमेशा अच्छे नम्बरों से पास होने वाला अमित एक विषय में फेल हो गया। अमित के लिए यह जोरदार झटका था। वह बिल्कुल टूट गया। अब न तो वह घर से निकलता और न ही किसी से बात करता। अमित फेल होने के दुःख से उबर नहीं पा रहा था ।

उसके पूर्व शिक्षक राजेन्द्र सर को पता चला तो उन्हें उसके फेल होने का यकीन नहीं हुआ। अमित उनके प्रिय विद्यार्थियों में से एक था। उसकी यह स्थिति जान उन्हें बहुत दुःख हुआ।

एक दिन उन्होंने अमित को अपने घर बुलाया। राजेन्द्र सर बाहर बैठे अंगीठी ताप रहे थे। अमित उन के बगल में बैठ गया। दोनों ही कुछ नहीं बोल रहे थे। अचानक राजेन्द्र सर उठे और चिमटे से कोयले के एक धधकते हुए टुकड़े को निकाल कर मिट्टी में डाल दिया ।

यह देख अमित बोला, “सर, आप उस टुकड़े को मिट्टी में क्यों डाल रहे हैं, ऐसे तो वे बेकार हो जायगे, अगर आप उसे अंगीठी में ही रहने देते तो अन्य टुकड़ों की तरह वे भी गर्मी देने के काम आता!” राजेन्द्र सर मुस्कुराते हुए बोले, “बेटा! कुछ देर अंगीठी में बाहर रहने से वो टुकड़ा बेकार नहीं हुआ।” ऐसा कहते हुए उन्होंने कोयले का टुकड़ा दुबारा अंगीठी में डाल दिया। अंगीठी में जाते ही वह टुकड़ा वापस धधक कर जलने लगा और पुनः गर्मी प्रदान करने लगा। अमित बोला सर मुझे अपनी गलती समझ आ गई।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- अमित की क्या गलती थी? कैसे?
- क्या आप अपनी अच्छी पहचान की बना सकते? कैसे?
- स्वयं को कैसे बुरी संगत में जानें से बचा सकते हैं?
- कहानी के अंत में अमित की समझ में क्या आया होगा और कैसे?

चिंतन के प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- राजेन्द्र सर जलते हुए कोयले को मिट्टी में रखकर अमित को क्या समझाना चाहते थे?
- आपके किसी साथी ने भी कभी बुरी संगत से वापसी की है? कैसे? उदाहरण साझा करें।

नोट:

- उपर्युक्त प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन “मेरी सोच मेरे विचार” पर प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने हैं।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और उन के विचार जानें।

दूसरा दिन: कोयले का टुकड़ा

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीड बैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- कोई व्यक्ति गलत संगत में कब पड़ जाता है? क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिन्हें गलत संगत में रहने का नुकसान हुआ?
- बुरी संगत से कैसे व क्यों जाते हैं? इससे कैसे बचा जा सकता है? अपने विचार साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे हैं उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करें।

20. शाबाशी की कलम

कक्षा: 3-5

समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास करना।

कहानी:

सीमा पढ़ने में होशियार थी मगर आज बहुत उदास थी। आज स्कूल की पढ़ाई में उसका मन नहीं लग रहा था। उसके पास पेन नहीं था और उसके पापा शहर के बाहर गए थे। उसे पता था कि उसकी मम्मी के पास भी पैसे नहीं थे जो पेन खरीद कर उसके लिए देती। आज हिन्दी विषय की मैडम ने घर के लिए काम दिया था जो उन सबको हर हाल में कल करके दिखाना था।

मैं अपना काम कैसे करूँगी? उसने अपने पास की सीट पर बैठी श्वेता से कहा। यह बात पीछे बैठी कंचन ने भी सुन ली। उसकी आँखों में शरारत भरी चमक आ गई। इसी बीच कुछ देर के लिए सीमा पानी पीने कक्षा से बाहर चली गई।

कंचन के दिमाग में सीमा को परेशान करने का विचार आया। उसने सोचा कि मैं सीमा के बैग से हिन्दी की कॉपी गायब कर देती हूँ। जिससे सीमा कल काम नहीं दिखा पाएगी और खूब डाँट खाएगी। खूब मज़ा आएगा।

यह सोच कर उसने सीमा के बैग से हिन्दी की कॉपी निकाल ली। श्वेता ने जब देखा तो उसने कंचन से ऐसा न करने के लिए कहा। श्वेता बोली-सुनो कंचन, एक तो सीमा के पास वैसे भी पेन नहीं है ऊपर से तुम उसकी यह कॉपी भी छुपा रही हो। बहन,ऐसा न करो। अगर करना ही चाहती हो तो उसके बैग में पेन रख दो। फिर देखना किस काम में ज्यादा मज़ा आता है। तुम्हारे पास तो दो-दो पेन हैं।

पता नहीं श्वेता के समझाने का कंचन के मन पर क्या असर हुआ। उसने अपना एक पेन चुपचाप सीमा के बैग में रख दिया। अगले दिन जब मैडम ने सबकी कॉपीयों को जाँचा तो सीमा का काम सबसे अच्छा निकला। मैडम ने उसके लिए पूरी कक्षा से तालियाँ बजवाई तो यकायक सीमा की जोर की रुलाई फूट पड़ी। सारी कक्षा यह देखकर हैरान रह गई।

मैडम ने पूछा तो सीमा ने सिसकते-सिसकते बताया -मैडमजी, मेरे पास तो काम करने के लिए पेन भी नहीं था मगर पता नहीं कहाँ से मेरे बैग में पेन आ गया। मैं तो अपने दिल की सारी दुआएं देते हुए उसे धन्यवाद करती हूँ। सारी खुशियाँ उसे मिलें जिसने मेरे साथ ऐसा भलाई का काम किया है। कंचन सारी बातें सुन रही थी। उसके मन-मस्तिष्क में कई सारे भाव आ-जा रहे थे। वह सोच रही थी कि उसकी इस छोटी सी कोशिश से उसे कितनी सारी दुआएं मिलीं हैं। उसके चेहरे पर संतोष का भाव साफ़-साफ़ दिखाई दे रहा था।

उसने श्वेता की ओर देखा। शायद कुछ कहना चाह रही थी लेकिन शब्द साथ नहीं दे रहे थे और उसने सीमा को गले लगा लिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रश्न):

- सीमा, श्वेता और कंचन की कौन-कौन सी विशेषताएं आपको पसंद आयीं?
- सीमा द्वारा बैग में पेन रखने वाले को पूरा श्रेय दिए जाने से कंचन को कैसा महसूस हो रहा होगा?
- क्या कभी आपने अपने किसी दोस्त की बिन उसे बताये सहायता की है? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- आपके पास ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जो आवश्यकता से अधिक हैं? ऐसे सामानों की एक सूची बनाइये ।
- ऐसा कोई उदाहरण साझा करें जब किसी ने संकट के समय में आपकी सहायता की हो व आपको पता भी नहीं चला है। आप ऐसे व्यक्ति के बारे में क्या सोचते हैं?

नोट:

- उपर्युक्त प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन “मेरी सोच मेरे विचार” पर प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने हैं।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए कि वह घर जाकर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और उनके विचार जानें।

दूसरा दिन: शाबाशी की कलम

समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीड बैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहमें बातचीत करेंगे।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या कभी किसी ने जरूरत पड़ने पर आप की मदद अपनी किसी चीज़ को देकर की है? तब आपको कैसा लगा? आपने उस व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता कैसे प्रकट की? उदाहरण देकर बताएं कैसे ।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।
- सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उन की बात धैर्य से सुनें।
- शिक्षक यह देखें की सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे है या नहीं।
- जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे है उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।

खण्ड - 3 : गतिविधि

सुनें हुए से अधिक लिखा हुआ लिखे हुए से अधिक किया हुआ और किए हुए से अधिक अनुभूत कार्य ही किसी भी बालक या बड़े व्यक्ति के जीवन में व्यवहार का हिस्सा बन सकता है। स्कूली शिक्षा के दौरान विद्यार्थियों में आदतों के निर्माण के लिए गतिविधियाँ एक सशक्त साधन के तौर पर प्रयोग की जा सकती हैं। इसलिए हैप्पीनेस करिकुलम बनाते समय गतिविधियों पर विशेष जोर दिया गया है। शिक्षक का आचरण, माता-पिता का आचरण और आसपास के समाज में रहने वाले दूसरे व्यक्तियों का आचरण भी विद्यार्थियों के व्यवहार को प्रभावित करता ही है। इसलिए विद्यार्थी सामने की गई गतिविधि की हूबहू नकल करना पसंद करता है। परिणाम स्वरूप गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि गतिविधियाँ इस प्रकार की हों, जो विद्यार्थियों के आयुवर्ग के साथ-साथ उनके मानसिक स्तर के अनुरूप भी हों और उनको सोचने के लिए प्रेरित कर सकें। गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी के मन में विचार उत्पन्न हों, उन विचारों पर विद्यार्थी आपस में चर्चा कर सकें और सामने वाले व्यक्ति या शिक्षक के आचरण में उन चीजों को ढूँढने का प्रयास कर सकें। इन गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को उस स्तर पर तैयार करना है जिससे कि वे परम्परागत सोच को तर्क की कसौटी पर जांच सकें और लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में सक्षम हों।

इसी आशा के साथ आपके सामने यह गतिविधि खंड प्रस्तुत किया जा रहा है। उम्मीद है इन गतिविधियों से आपके और आपके विद्यार्थियों के दृष्टिकोण कोण का विस्तार होगा और विद्यार्थी प्राकृतिक वास्तविकता को समझकर उसके अनुरूप कार्य कर सकेंगे।

1. फ्रूट सलाद

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़े होने या बैठने को कहें। अब किसी भी एक विद्यार्थी को घेरे के बीच में आने को कहें।
- घेरे के बीच में खड़ा विद्यार्थी तीन या चार फलों के नाम बोलेगा जैसे की सेब, केला, संतरा, अंगूर।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी के पास जाकर उनको क्रम से एक फल का नाम इस प्रकार देगा - विद्यार्थी 1 - सेब, विद्यार्थी 2 - संतरा, विद्यार्थी 3 - केला, विद्यार्थी 4 - अंगूर, विद्यार्थी 5 - सेब, विद्यार्थी 6 - संतरा, विद्यार्थी 7 - केला, विद्यार्थी 8 - अंगूर, और इसी प्रकार सब विद्यार्थियों को इसी क्रम से एक फल का नाम दे दिया जायेगा।
- फिर बीच में खड़ा विद्यार्थी एक फल का नाम बोलेगा, उदाहरण के तौर पर केला, तो सभी विद्यार्थी (जिसको केला फल मिला है) अपने अपने स्थान से अपनी जगह के अलावा किसी और विद्यार्थी (जिसको

केला फल मिला है) के जगह पर खड़े होने के लिए चले जाएँगे। इसमें बीच में खड़ा विद्यार्थी भी अपनी जगह छोड़ कर, गोले में खाली जगह लेने की कोशिश करेगा। इस प्रक्रिया में कोई दूसरा विद्यार्थी बीच में रह जाएगा।

- अब वो कोई और फल का नाम बोलेगा, जैसे की सेब, तो सभी विद्यार्थी जिनका फल सेब है, वे ऊपर दिए चरण को दोहराएगा। इसी प्रकार से ये गतिविधि चलेगी।
- कभी भी बीच में खड़ा व्यक्ति फ्रूट सलाद कहकर आवाज़ लगा सकता है जिसका अर्थ है कि सभी अपने अपने मूल स्थान पर चले जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या अपने फल का नाम याद रखना कठिन था? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान दें की सभी विद्यार्थी इस गतिविधि में भाग लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अवश्य बताएं की इस गतिविधि में कोई भी एक-दूसरे को धक्का न दे।

2. चैक-इन

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

चैक-इन असल में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और मूड को व्यक्त करने का मौका देते हैं। यह एक रास्ता है जिससे दिन की शुरुआत मज़ेदार तरीके से की जाती है। इनको रोचक और कम बोझिल बनाने के लिए रूपक (metaphors) का इस्तेमाल किया जाता है। चैक-इन के लिए आदर्श स्थिति घेरे में विद्यार्थियों को व्यवस्थित करना है, लेकिन साधारण बैठने की स्थिति में भी इस को किया जा सकता है। इस गतिविधि के लिए अध्यापक सभी विद्यार्थियों के सामने एक प्रश्न रखता है और सभी विद्यार्थियों को बारी-बारी से उसका जवाब देना होता है। इस बात को सुनिश्चित किया जाना जरूरी होता है कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को अभिव्यक्त करने का समान अवसर मिले और अभिव्यक्ति के लिए सहज वातावरण भी।

नीचे लिखे गए विभिन्न चैक-इन्स में से किसी का भी प्रयोग एक कालांश में किया जा सकता है:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए अभिनय करके दिखाएँ
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए किसी एक रंग का नाम बोलें
- आप जो महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करने के लिए किसी एक मौसम का उदाहरण दीजिये

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए रूपक को विस्तार में बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का चेक इन जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक ना बनने दीजिये

3. मैं आपको जानता हूँ

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गति-विधि से विद्यार्थियों के आपसी संबंध मज़बूत होते हैं क्योंकि इस में वे अपने बारे में कुछ बताते हैं।

- इस गति विधि में विद्यार्थियों को 2-8 के संख्या में व्यवस्थित करें।
- उसके बाद उन्हें एक या उससे ज़्यादा प्रश्न दे जिसके आधार पर वे अपने बारे में एक दूसरे को कुछ बता सकें।
- प्रश्न कुछ इस तरह से चुने जाए ताकि विद्यार्थी अपने जीवन से कुछ बता सके और अपनी कल्पना का प्रदर्शन कर सकें।

प्रश्न कुछ इस तरह के हो सकते हैं:

- आपके पसंदीदा व्यक्ति कौन है? आप उन्हें क्यों पसंद करते हैं?
- आपके शौक क्या हैं?
- आप बड़े होकर क्या बनना चाहेंगे?
- अगर आपके पास कोई भी विशेष शक्ति (super power) होती, तो आप क्या करते?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए जवाब को विस्तार में बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें :

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक ना बनने दीजिये।

4. काल्पनिक मिट्टी

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गति-विधि के लिए शिक्षक को अपनी कल्पना के प्रभाव से विद्यार्थियों को प्रेरित करना होगा।

- शुरुआत में शिक्षक अपने हाथों में एक काल्पनिक मिट्टी के गोले के होने का अभिनय करेंगे।
- फिर शिक्षक कहेंगे की “इस मिट्टी से मैं कुछ भी बना सकता हूँ। यह मिट्टी नहीं है, यह एक टोपी है” और टोपी पहनने का अभिनय करके दिखाएँगे।
- फिर एक विद्यार्थी उस वस्तु का अभिनय करेगा जो अध्यापक ने दिखाया (जैसे टोपी) और कहेगा/कहेगी “यह टोपी नहीं है, यह तो एक शर्ट है” और शर्ट पहनने का अभिनय करेगी।
- अगला विद्यार्थी कोई और वस्तुका नाम बताएगा और उसका अभिनय करके दिखाएगा/दिखाएगी।
- इस तरह कक्षा के ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थियों की भागीदारी का प्रयास किया जाये।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- किसी और विद्यार्थी का अभिनय आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को अभिनय करने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के अभिनय का मज़ाक ना बनने दीजिये।

5. वाँइस बॉल

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से एक गोला बनाने को कहेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएं कि आप के पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार निर्धारित कर दें और फिर तेज आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएं।
- प्रत्येक विद्यार्थी को यह गेंद उसी आवाज़ और आकार के साथ मिले।
- गेंद मिलने के बाद विद्यार्थी उसका आकार और आवाज़ बदलकर, बदली हुई गेंद को आगे भेज सकता है।
- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- एक गेंद के साथ खेलना आसान था या दो? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी के आवाज़ का मज़ाक ना बनने दीजिये।

6. पासिंग द साउंड विद फेस

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- पहला विद्यार्थी चेहरे पर एक विशेष भाव लाते हुए और मजाकिया आवाज़ निकालते हुए इसे अपने दाहिने खड़े विद्यार्थी के पास भेजेगा।
- दूसरा विद्यार्थी पहले वाले विद्यार्थी की भाव और आवाज़ की हूबहू नकल करेगा और फिर बिल्कुल अलग आवाज़ और भाव अपने दाहिने खड़े अगले विद्यार्थी को पास करेगा।
- इस गतिविधि को तब तक जारी रखा जाए जब तक कि प्रत्येक विद्यार्थी को अवसर प्राप्त न हो।
- हर बार अलग तरह की आवाज़ और चेहरे का भाव बनाने की कोशिश करें।
- इस गतिविधि में शिक्षक भी भाग लेंगे (शुरूआत उनसे हो सकती है)।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- किसी और के चेहरे और आवाज़ को याद करे और फिर से दिखाए।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करे।
- किसी भी विद्यार्थी के आवाज़ का मज़ाक ना बनने दीजिये।

7. मिरर

कक्षा: 3 से 5

समय: 1 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि के लिए शिक्षक को अपनी कल्पना के प्रभाव से विद्यार्थियों को प्रेरित करना होगा।

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को 2 के जोड़ियों में व्यवस्थित करें।
- हर जोड़ी में एक विद्यार्थी आईना बनेगा और दूसरा उसके सामने खड़ा हुआ इंसान।
- इंसान की भूमिका निभाने वाला विद्यार्थी जो भी क्रिया करेगा, आईना की भूमिका निभाने वाला विद्यार्थी उसकी नकल करेगा।

शिक्षक के लिए नोट:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अवश्य बताएं की वे अपनी क्रियाएं शुरूआत में धीमी गति से करें। जब जोड़ियों में दोनों विद्यार्थियों की एनर्जी बराबर स्तर पर आ जाए तो वे अपनी गति बढ़ा सकते हैं।

- गतिविधि शुरू करने से पहले शिक्षक किसी एक विद्यार्थी को सामने बुला कर इसका उत्साह पूर्वक प्रदर्शन करेंगे।
- कुछ समय के बाद हर जोड़ी में भूमिकाएं बदली जायें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आपको आईना बनने में ज़्यादा मज़ा आया की उसके सामने खड़ा हुआ इंसान?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी के भागीदारी का मज़ाक ना बनने दीजिये।

8. नाम और इशारा

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना एवं विद्यार्थियों में अपने प्रति विश्वास बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि के लिए शिक्षक को अपनी कल्पना के प्रभाव से विद्यार्थियों को प्रेरित करना होगा।

- शुरुआत में शिक्षक अपना नाम बता कर उसके साथ एक मज़ेदार इशारा करेंगे (जैसे की सुपरमैन की तरह उड़ने का इशारा या फिर हाथ में क्रिकेट बैट होने का इशारा)।
- इसके बाद वे किसी एक विद्यार्थी को यही क्रिया दोहराने का निमंत्रण देंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अपने नाम के साथ एक इशारा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बीच में शिक्षक कुछ नए इशारे दिखा के विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ा सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- अपने नाम के साथ जो आपने इशारा चुना, यदि उसके साथ आप एक आवाज़ डालेंगे तो वह कैसी सुनाई देगी?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें। किसी भी विद्यार्थी के नाम या इशारे का मज़ाक ना बनने दीजिये।

9. मेरे अच्छे काम!

कक्षा: 3 से 5

समय: 1-2 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: आपसी विश्वास को सुदृढ़ करते हुए अच्छाई को बढ़ावा देना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है। पर यदि चार्ट पेपर/A4 शीट और डबल टेप/सेल्लो टेप/गोंद उपलब्ध हो तो गतिविधि का रूप थोड़ा भिन्न हो जाएगा।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को 5-6 के छोटे छोटे समूहों में बिठाया जाए।
- अपने अपने समूह में वे बताएँ कि पिछले कुछ दिनों में उन्होंने कौन सा अच्छा काम किया था।
- उनमें से एक विद्यार्थी उन कार्यों को एक कागज पर लिख ले।
- चर्चा करने और लिखने के लिए 10 मिनट देने के बाद उनके कागजों को कक्षा के अलग अलग स्थानों पर चिपका दें/रख दें।

शिक्षक के लिए नोट: हर व्यक्ति अपने अच्छे कार्यों को याद कर स्वयं में सम्मानित महसूस करता है, या यूँ कहें कि खुशी का अनुभव करता है। साथ ही अपने अच्छे कार्यों को साझा करना उसके लिए स्वयं को प्रोत्साहित करने वाला और दूसरों के लिए प्रेरणादायी होता है। जब हमारा ध्यान अपने और दूसरों के अच्छे कार्यों पर जाता है तो यह विश्वास भी बनता है कि हर व्यक्ति कुछ न कुछ अच्छा करना चाहता है और करता भी है। अतः इस गतिविधि का उद्देश्य आपस में विश्वास की स्थिति लाना और अच्छाई को बढ़ावा देना है।

- अब प्रत्येक समूह अन्य समूह के कार्यों को जाकर पढ़े। इस कार्य के लिए लगभग 10 मिनट दिए जा सकते हैं।
- अब विद्यार्थी वापस अपने स्थान पर आ कर बैठें और पूरी कक्षा निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक साथ चर्चा में शामिल हो।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप लोगों को एक दूसरे के बारे में जानकर कैसा लगा?
- किन बातों से आप बहुत प्रभावित हुए?
- कब-कब आपको ऐसा लगा कि ऐसा तो मैं भी करता हूँ?
- किन बातों से आपको लगा कि वैसा आपने किया तो नहीं है पर अवसर मिलने पर करेंगे?
- क्या आपकी कभी अपने घर के बड़ों से इस तरह की चर्चा हुई है जब उनसे आपने जाना हो कि कब और कैसे उन्होंने अच्छे काम किए हैं?

(इस प्रश्न से विद्यार्थियों को घर जाकर अपने बड़ों से बात करने का विषय मिल चुका होगा। अगले दिन की चर्चा के लिए इसे आधार बनाकर बढ़ा जा सकता है।)

क्या करें और क्या न करें:

चर्चा में शिक्षक स्वयं भी अपने अच्छे काम साझा करें तो अच्छा होगा। जब विद्यार्थी चर्चा कर रहे हों तो उन्हें पूरा वक़्त दें। समय सीमा में बाँधने का अधिक प्रयास न करें। यदि गतिविधि और समय की माँग करती है तो एक और दिन दिया जा सकता है।

10. मुझे गुस्सा नहीं आता

कक्षा 3 से 5

समय: 1 से 2 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहना और गुस्से को अपनी कमजोरी के रूप में पहचानना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को निम्नलिखित दो समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।
- समूह1 (सहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि **गुस्सा मेरी ताकत है**। (यदि विद्यार्थियों को बात स्पष्ट न हो तो उन्हें यह कारण सुझा सकते हैं कि क्या यह ताकत है क्योंकि इसके द्वारा हम अपनी बातें मनवा पाते हैं और काम करवा पाते हैं।)
- समूह2 (असहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि **गुस्सा मेरी ताकत नहीं है**।
- सभी विद्यार्थी निर्धारित स्थान पर अपने-अपने समूह में अस्थाई तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह को चर्चा के लिए छोटे समूहों में बाँटा जा सकता है।
- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह को बारी-बारी से अपने स्थान पर रहते हुए 1-2 मिनट में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करने को कहा जाए।
- शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटकर सभी समूहों के तर्कों के मुख्य बिंदु लिख सकते हैं।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर अपना मत बदलने पर विद्यार्थियों को अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- कोई भी कार्य आप गुस्से में अच्छे से कर पाते हैं या शांत मन से? इस प्रश्न को कोई घटना के साथ जोड़ कर चर्चा में लायें।
- आपको गुस्सा कब आता है? जब आप कोई कार्य कर पाते हैं तब आपको गुस्सा आता है या जब नहीं कर पाते तब आपको गुस्सा आता है?
- जब आपसे कोई गुस्सा दिखाकर काम करवाता है तो आपको कैसा लगता है?
- आपने जब किसी को गुस्सा दिखाकर अपनी बात मनवाई तो उसे कैसा लगा होगा
- क्या बिना गुस्सा किए काम करवाए जा सकते हैं? कैसे?

इन प्रश्नों के आधार पर हुई चर्चा से यदि किसी विद्यार्थी का मत बदल जाए तो उसे अपना समूह बदलने का अवसर दें और देखें कि क्या किसी मुद्दे पर गहराई से चर्चा करने पर जो मान्यताएँ सही नहीं हैं, वे बदलती हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- इस बात का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस वादन में गुस्सा न आए न दिखाएँ।
- सभी के तर्कों और बातों को सम्मानपूर्वक लिया जाए। ध्यान रखें कि यह कोई सही या ग़लत के आधार पर जीत-हार के लिए प्रतियोगिता नहीं है। अतः अंत में दिख रहे बड़े समूह के लिए यह उत्सव नहीं है बल्कि यह तो विचार के लिए उपलब्ध कराया गया अवसर है।
- यदि सभी एक निष्कर्ष तक नहीं पहुँचते हैं तो भी अपने निष्कर्ष न दें। स्वयं के विचारों और कार्य-व्यवहारों पर आगे से उनका ध्यान बना रहे, यह संदेश दे सकते हैं। अगले दिन या कुछ दिन बाद उनके परिवर्तित विचार पुनः साझा करवाए जा सकते हैं।

11. अपनी खुशी के हम निर्माता

कक्षा: 3 से 5

समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ चला जाए कि खुश होना और खुश दिखना दो अलग बातें हैं।

शिक्षक के लिए नोट: अध्यापक विद्यार्थियों को यह समझाएँगे कि खुश होना और खुश दिखना दोनों ही अलग बातें हैं, आज कल के समाज में खुश दिखने की तरफ ज्यादा ध्यान दिया जाता है यद्यपि खुश होना अधिक महत्वपूर्ण है।

आवश्यक सामग्री: कुछ भी नहीं

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक ब्लैक बोर्ड पर एक तरफ एक मुस्कुराता हुआ चेहरा बनाएं व दूसरी तरफ दुखी चेहरा बनाएं।
- अध्यापक विद्यार्थियों से पूछेंगे कि ब्लैकबोर्ड पर बना मुस्कुराता हुआ चेहरा कैसा दिख रहा है
- अब विद्यार्थियों से पूछेंगे कि ब्लैकबोर्ड पर बना दुखी चेहरा कैसा दिख रहा है?
- बाईं ओर का चेहरा ऐसा क्यों दिख रहा है? विद्यार्थियों की विचार ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे।
- इसी तरह विद्यार्थियों से पूछेंगे कि दांयी ओर का चेहरा ऐसा क्यों दिख रहा है और विचार ब्लैकबोर्ड पर लिखेंगे विद्यार्थियों ने ऐसे विचार क्यों दिए, उसका कारण भी पूछेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रश्न:

- अध्यापक विद्यार्थियों से पूछेंगे क्या वह भी कभी-कभी ब्लैकबोर्ड पर बने बाईं ओर के चेहरे की तरह महसूस करते हैं? ऐसा किन किन परिस्थितियों में होता है?
- क्या आप कभी-कभी दाईं ओर के चेहरे की तरह महसूस करते हैं? ऐसा किन किन परिस्थितियों में होता है?

गतिविधि का दूसरा चरण:

अध्यापक 5 से 6 विद्यार्थियों के समूह को कक्षा के सामने बुलाएँगे और उन्हें ऐसा जताएँगे कि वह उनकी तस्वीर खींच रहे हैं। विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को नोट करेंगे। ज्यादातर ऐसा पाया जाएगा कि तस्वीर खिंचते समय विद्यार्थी मुस्करायेगे या विभिन्न तरह के पोज बनाएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- विद्यार्थियों से जानने की कोशिश करेंगे कि फोटो खींचते समय वे क्यों मुस्कराएँ?
- फोटोग्राफर के ready कहने पर हम खुश दिखने की कोशिश करते हैं या खुश हो जाते हैं?
- खुश दिखना और खुश होना में क्या अंतर है?
- आपके लिए खुश दिखना महत्वपूर्ण है या खुश होना?

क्या करें क्या ना करें:

अध्यापक यह सुनिश्चित करें कि गतिविधि में सभी विद्यार्थी हिस्सा लें अध्यापक सभी विद्यार्थियों के विचारों को सम्मिलित करें।

12. सुविधा के लिए नियम

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

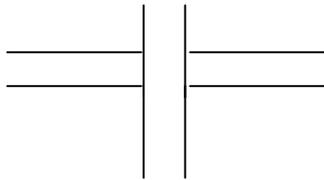
गतिविधि का उद्देश्य: हर व्यवस्था को बनाए रखने में नियमों के महत्व को समझना।

आवश्यक सामग्री: लाल व हरा गत्ता (यदि उपलब्ध हो तो)।

शिक्षक के लिये नोट: ट्रैफिक नियमों की सहायता से विद्यार्थियों को यह समझाना कि नियम हमारी सुविधा के लिए हैं चाहे वह घर स्कूल या किसी अन्य संस्था में पालन किए जानें वाले नियम हो।

गतिविधि के चरण:

- चार विद्यार्थी अपने दोनों हाथों को 90 डिग्री (letter L शेप में बनायेंगे) पर सामने सीधा करके एक सड़क का चौराहा बनाएँगे।



- कक्षा के बाकी विद्यार्थियों में से आधे एक रोड पर तथा दूसरे आधे दूसरे रोड पर खड़े होंगे।
- अब रोड के चौराहे को अव्यस्थित ढंग से बिना किसी नियम को देखे पार करेंगे। इसमें विद्यार्थियों के टकराने की संभावना रहेगी तथा पार करने में अधिक समय लगेगा।
- दूसरी स्थिति में दो विद्यार्थी लाल व हरा कार्ड लेकर खड़े होंगे। एक रोड वालों को लाल वह दूसरे रोड वालों को हरा सिग्नल दिया जाएगा जैसे कोई ट्रैफिक पुलिस वाला करता है। अब विद्यार्थियों को आपस में टकराने का डर नहीं होगा और वह चौराहा जल्दी और सुरक्षित पार कर पाएँगे।
- यह क्रियाकलाप दो से तीन बार किया जाएगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या हो यदि स्कूल में निम्नलिखित नियमों का पालन न किया जाए।
- स्कूल लगने के निश्चित समय पर सब विद्यार्थी और शिक्षक स्कूल न पहुंचे।
- छुट्टी होने के निश्चित समय से पहले ही विद्यार्थी और शिक्षक स्कूल से जाना शुरू कर दें।
- विभिन्न विषयों के वादनों का टाइम टेबल follow न किया जाए।
- कैसे रंग की लाइट जलने पर रोड क्रॉस करना चाहिए?
- नियमों का पालन क्यों करना चाहिए?
- ट्रैफिक नियम की तरह और किस-किस स्थान या संस्था में आपने नियमों का पालन किया है?
- स्कूल में हमें किन नियमों का पालन करना चाहिए?
- आपके घर में ऐसे कौन से नियम हैं जिनका घर के सभी सदस्य पालन करते हैं? जैसे: खाना खाने का समय, सोने का समय, टीवी देखने का समय इत्यादि।

क्या करें और क्या ना करें:

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी क्रियाकलाप में हिस्सा लें।
- किसी की खराब बात साझा करने पर, ध्यान दें कि बाकी विद्यार्थी उस पर छींटाकशी ना करें।
- विद्यार्थियों को दिए जाने वाले निर्देश स्पष्ट करें।
- सभी विद्यार्थियों को अभिनय अनुमान लगाने का अवसर दें।

13. साथी की अच्छी बात

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में आत्म विश्वास बढ़े और आपस में मित्रता बढ़े।

गतिविधि के लिए आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:-

विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाए । इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे। हमारा अक्सर दूसरे पर तब ध्यान जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियाँ देखने से सम्बन्ध में दरारे आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं, यह दिखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। गलतियों पर ध्यान जाना भी ज़रूरी है (उन्हें सुधरने के लिए), परंतु जब हम अच्छी बात को देखने को प्राथमिकता में लाते हैं तब गलतियों से प्रभावित होना खत्म होता है।

साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्म-विश्वास बढ़ता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से भी हम अपने सम्बन्ध और अच्छे से निभा पाते हैं। स्वयं की अच्छी बातों से परिचित होने के बाद अपनी गलतियों को जब हम देखते हैं तो अपराधबोध (guilt) होने के बजाय हम उसके समाधान पर ध्यान देते हैं।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बिठाएं।
- पहले विद्यार्थी को दूसरे विद्यार्थी की अच्छी बातें सोचने और फिर कहने के लिए कहें तथा दूसरे विद्यार्थी को उसकी अच्छी बात सुनने के बाद पहले विद्यार्थी को थैंक्यू कहने को कहें।
- दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें करेगा तथा पहला विद्यार्थी भी दूसरे को थैंक्यू कहेगा।
- विद्यार्थियों के जोड़े को टीचर कक्षा में आगे बुलाकर भी उनकी शेयरिंग कराएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आप भी दूसरों के बारे में अच्छी बातें इस गतिविधि से पहले सोचते थे?
- हमारा ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर ज़्यादा जाता है कि गलतियों पर?
- रिश्ते / सम्बन्ध किस प्रक्रिया से अच्छे होते हैं?
- अपनी केवल अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल गलतियों पर ध्यान देना चाहिए या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?
- दूसरों की केवल अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल गलतियों पर ध्यान देना चाहिए या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?

क्या करें और क्या ना करें:

- शिक्षक भी विद्यार्थियों की अच्छी बात साझा करें। इससे विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ेगा।

14. अच्छा है या नहीं

कक्षा: 3 से 5

समय: एक से दो पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जानें का प्रयास करना कि जो अच्छा होता है वो दीर्घ-कालिक (long-lasting) होता है और जो केवल अच्छा लगता है वो अल्प-कालिक (temporary/momentary) होता है।

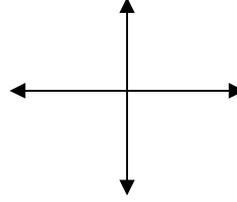
आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:-

अक्सर जो चीज़ें हमें अच्छी लगती हैं, वह हमें केवल थोड़े समय के लिए सुख देती हैं, और जो अच्छी होती हैं, वह हमें ज़्यादा समय के लिए सुख देती हैं। हम रोज़ाना बहुत सारे निर्णय लेते हैं जो इन दोनों चीज़ों पर आधारित होते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन निर्णयों की तरफ़ ले जाया जायेगा। शिक्षक ध्यान दें कि अच्छा लगने वाली चीज़ों में विद्यार्थियों के बीच वेरीएशन आ सकता है, परंतु अच्छा होने वाली ज़्यादातर चीज़ें सभी को समान लगती हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर एक बड़ा '+' बनाता है और विद्यार्थियों को "+" के चारों तरफ, निम्न स्थितियों को वर्गीकृत करने के लिए कहता है।
- के चारों खाने निम्नलिखित बातों को दर्शाते हैं:
 - अच्छा लगता है, पर अच्छा है नहीं।
 - अच्छा नहीं लगता, पर अच्छा है।
 - अच्छा लगता है, और अच्छा है।
 - अच्छा नहीं लगता, और अच्छा है भी नहीं।
- पहले, शिक्षक कक्षा को हर खाने में 3-4 स्थितियाँ सोचने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें
- अगर विद्यार्थी और स्थितियाँ नहीं सोच पाते, तो शिक्षक नीचे दी गयी स्थितियाँ एक एक करके पढ़ें और विद्यार्थियों से पूछें "यह कौन से खाने में जा सकती है और क्यों?"



जैसे स्थितियाँ:

- देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।
- फल और हरी सब्जी नहीं खाना।
- परीक्षा से पहले अच्छी तरह से पढ़ाई करना।
- प्रतियोगिता से पहले अपने खेल / नृत्य का अभ्यास करना।
- जंक फूड खाना।
- अपना होमवर्क पूरा नहीं करने के लिए स्वयं को जिम्मेदार ठहराया जाना।
- बहुत समय तक वीडियो गेम खेलना
- पार्क में खेलना
- व्यायाम करना
- गर्मी से आकर ठंडा पानी पीना
- दाल रोटी खाना
- मम्मी पापा से कोई बात छुपाना
- घर में बैठे बैठे समय व्यर्थ करना
- सलाद खाना
- बहुत सारी मिर्च वाला खाना खाकर पेट खराब होना
- किसी के ऊपर गुस्सा करना
- किसी की कमियों का पीठ पीछे मज़ाक बनाना
- कक्षा में कम नम्बर लेके आना
- बढ़ता हुआ प्रदूषण
- परिवार के सदस्यों में लड़ाई होना
- बीमार होना

उदाहरण के लिए:

“देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।”

- इस स्थिति में फिल्म देखना अच्छा लगता है, लेकिन अच्छा है नहीं क्योंकि सुबह स्कूल जानें के लिए जल्दी उठना है परंतु देर से सोने के कारण हमारी नींद पूरी नहीं होती और हम कक्षा में आलस्य से बैठते हैं

इसी प्रकार, अन्य उदाहरणों को लेकर भी शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- रोज़मर्रा के निर्णयों में से आपके कौन से निर्णय अच्छा लगने के कारण होते हैं और कौन से निर्णय अच्छा होने के कारण लेते हैं? कौन से निर्णयों की संख्या ज्यादा है? क्यों?
- अच्छा लगने वाली चीज़ों और अच्छा होने वाली चीज़ों में से कौन सी चीज़ें हमें ज्यादा देर तक सुख देती हैं?
- क्या आप बार बार अच्छा होने वाली चीज़ों की अपेक्षा अच्छा लगने वाली चीज़ों को चुनते हैं? यदि हाँ तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी सोच से ऊपर दी गयी स्थितियों के अतिरिक्त और भी स्थितियाँ सुझाने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों के विचार सभी स्थितियों के लिए अलग अलग हो सकते हैं। शिक्षक ध्यान रखें कि उन्हें केवल विद्यार्थियों से उनके विचारों का आधार पूछना है, न कि उनके विचारों को सही और गलत बताना है।
- यह भी सम्भव है कि कोई स्थिति एक से ज्यादा खाने में रखी जा सकती है।

15. दोस्त बनाओ अपनी सीट पर ले जाओ

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अपने दोस्त पर विश्वास की पहचान और अभिव्यक्ति।

आवश्यक सामग्री: सामान्य

शिक्षक के लिये नोट: विद्यार्थी आँख बन्द करके अपने साथी के निर्देश पर चलेगे। अपने साथी के प्रति अपने विश्वास को व्यक्त करेंगे। शिक्षक इस तरफ ध्यान दिला दे कि रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में हम विश्वास पूर्वक ही जीना चाहते हैं। जहाँ विश्वास की कमी होती है वहाँ संबंध नहीं बन पाता।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को दो ग्रुप में बांटा जाएगा।
- एक ग्रुप में तीन-तीन विद्यार्थियों को सामने बुलाया जाएगा वह तीनों विद्यार्थी आँख बंद करके खड़े होंगे।
- अब दूसरे ग्रुप के विद्यार्थियों से पूछा जाएगा जो विद्यार्थी इन्हें दोस्त बनाना चाहते हैं ऐसे 3 विद्यार्थी आ जाएं।

- आंख बंद किए हुए विद्यार्थी गाड़ी और दोस्त बनाने वाले विद्यार्थी ड्राइवर बनेंगे और उन्हें अपनी सीट तक ले जाएँगे।
- वहाँ उन्हें रास्ता बोलकर नहीं बताएँगे बल्कि बाएँ मुड़ने के लिए बाएँ कंधे पर उंगली से टच करेंगे और दाएँ मुड़ने के लिए दाएँ कंधे पर।
- सीधा चलने के लिए पीठ के मध्य में उंगली टच करेंगे।
- ब्रेक लगाने पर रुकने के लिए पीठ पर हथेली से टच करेंगे।
- इस तरह से अपने दोस्त को गाड़ी के वह ड्राइवर की तरह अपनी सीट पर ले जाएँगे।
- इस तरह अगला ग्रुप आएगा वह सभी विद्यार्थी अपने दोस्त को अपनी सीट पर ले जाएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आप विश्वास के भाव के बिना एक कदम भी चल पाते हैं?
- आपको अपने दोस्त पर क्यों विश्वास था कि वह आपको टकराने नहीं देगा?
- आप किस तरह के दोस्तों पर विश्वास करते हैं?
 - हम दूसरों पर विश्वास किन किन कारणों से करते हैं?
 - दोस्तों के विश्वास को बनाए रखने या तोड़ने पर कैसा लगता है?
 - परिवार में भी यदि किसी का विश्वास आप तोड़ते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इस बात पर ध्यान दें की जब विद्यार्थी आँख बंद करके चल रहे हो तो वह किसी से टकराए नहीं।

16. कितना सामान कितना सम्मान

कक्षा:- 3 से 5

समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी पहचान पाएँगे कि उनकी भौतिक ज़रूरतों में भिन्नता हो सकती है, लेकिन सभी की भावनात्मक ज़रूरतें समान हैं।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट: भौतिक ज़रूरतों में हमारी चाँइस अलग-अलग होती हैं। यह स्वभाविक है। जैसे: कपड़े हम सबकी आवश्यकता है, लेकिन हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती हैं। भावनात्मक ज़रूरतों में हम एक समान हैं जैसे: सम्मान, प्यार, विश्वास। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान भौतिक और भावनात्मक ज़रूरतों और उनके अंतर की ओर ले जाना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के समूहों में बाँटें
- शिक्षक समूहों को 3-4 मिनट के लिए दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें
- चर्चा का नियम यह है कि प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी राय देनी होगी

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

क

- ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जिनकी हमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ज़रूरत होती है?

- क्या यह ज़रूरतें हम सभी की समान हैं?
- आपको खाने में क्या क्या पसंद है? (अपेक्षित उत्तर: पास्ता, चोऊमीन, रोटी सब्ज़ी, आइस क्रीम आदि)
- क्या सबको समान प्रकार का खाना पसंद है? (अपेक्षित उत्तर: नहीं)
- आपको कैसे घर में रहना पसंद होगा? (अपेक्षित उत्तर: बड़ा, छोटा, हरे रंग का, बंगला, फ्लैट आदि)
- आपका फ़ेवरेट रंग कौन सा है?
- क्या सबको समान प्रकार के रंग पसंद हैं?

शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम ये देख पाते हैं कि हमारी पसंद अलग अलग हो सकती हैं, यह स्वभाविक है।"

ख

- ऐसी कौन सी ज़रूरतें हैं जो हम सबको समान रूप में चाहिए होती हैं? इन चीज़ों में भिन्नता नहीं होती (शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान भावनात्मक ज़रूरतों पर डालें जैसे स्नेह, भरोसा, ममता, सम्मान आदि)
- क्या यह ज़रूरतें हम सभी के लिए समान हैं?
- आपके फ़ेवरेट रंग और सम्मान में क्या अंतर है?

शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम ये देख पाते हैं कि हमारी भावनात्मक आवश्यकताएं एक समान हैं " गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- यह गतिविधि चर्चा पर ही आधारित है

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक यह ध्यान दें की चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थी अपने अपने विचार व्यक्त करें।

शिक्षक के लिए नोट: हम कई बार देखते हैं कि कुछ बच्चे ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे उनकी मम्मी उनके लिए करती ही क्या हैं? या फिर वह जो भी करती हैं वह उनकी जिम्मेदारी है। इसलिए वह उनसे उन कार्यों के करने की मांग कर सकता है। जैसे मेरा बैग कहाँ है? खाना अब तक क्यों नहीं बनाया? इस कारण कई बार वह झुंझलाकर या आक्रोश में बात करता है। इस गतिविधि का उद्देश्य है कि बच्चा अपनी माँ की भावनाओं के प्रति संवेदनशील और उनके कार्यों के प्रति आभारी बने।

17. मेरी मम्मी मेरी जान!

कक्षा: 3 से 5

समय: 1 से 2 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान माँ के योगदान की ओर जाना और उनके प्रति आभारी होना
आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- वे अपने समूहों में बैठें और चर्चा करें - "मेरी माताजी/मम्मी दिन भर में क्या-क्या काम करती हैं?"
- अब उन्हें विकल्प दिया जाए कि वे उन कार्यों की सूची बनाएँ या चित्र/रेखाचित्र के रूप में दर्शाएँ।
- (यह कार्य उनकी कॉपी में या अलग कागज में कराया जा सकता है। इस कार्य के लिए 10 मिनट का समय दिया जाए।)

- हर समूह से एक एक प्रतिनिधि बारी बारी से सामने आकर अपने समूह की बातें साझा करे। प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के लिए 1-2 मिनट दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आपकी मम्मी के कार्यों से आपको कोई मदद होती है? यदि हाँ तो क्या?
- जिस दिन मम्मी बीमार होती है या किसी और कारण से घर का काम नहीं कर पाती है तो फिर वे सारे काम कौन करता है?
- क्या आपको लगता है कि मम्मी का काम तो कम मेहनत वाला और आसान है?
- क्या आपने कभी उनके किसी कार्य को करने में मदद की है? कब और कैसे?
- आपको क्या लगता है, मम्मी आपसे उन कार्यों के बदले में क्या चाहती होंगी?

(इस प्रश्न का उत्तर मिलना शुरू हो जाए तो बहुत बढ़िया। नहीं तो विद्यार्थियों के विचार को दिशा देने के लिए कुछ ऐसे प्रश्न किए जा सकते हैं-

- क्या वो चाहती होंगी कि आप उनके काम में उनकी मदद करें?
- या आप उनकी सेवा करें?
- या आप उनसे प्यार से बात करें?
- या आप उन्हें धन्यवाद बोलें?
- या फिर वो ऐसा कुछ भी नहीं चाहतीं?
- कोई और बात...)

(यहाँ विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है कि घर जाकर वे अपनी अपनी मम्मी से इस बारे में चर्चा करें। अगले दिन कक्षा में यह चर्चा इस मुद्दे पर बढ़ाई जा सकती है - उनकी क्या बातें हुईं और वे अपनी मम्मी के प्रति व्यवहार करते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे।)

क्या करें, क्या न करें:

शिक्षक इस बात पर ध्यान दें की किसी के भी माता पिता की व्यवसाय या किसी भी कार्य पर कोई विशेष टीका टिपण्णी न हो और हर कार्य को सम्मान की दृष्टि से देखा जाए।

18. मेरे सहयोगी

कक्षा: 3 से 5

समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ आकर्षित करना कि घर से विद्यालय आने तक उन्हें बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता है।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट: हमें रोजमर्रा की जिंदगी में बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता रहता है, परन्तु हमारा ध्यान सबके सहयोग की ओर नहीं जाता है। परिणामस्वरूप हम अन्य लोगों के सहयोग के प्रति आभारी (कृतज्ञ) नहीं हो पाते हैं और कृतज्ञ होने के स्थान पर कृतघ्न हो जाते हैं। यह हमारे बीच संबंधों में तालमेल

बिगड़ने का मूल कारण है। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान सहयोग के प्रति आभारी (कृतज्ञ) होने की तरफ ले जाया जायेगा।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहें कि अपने-अपने नाम की पर्ची बना लें।
- अब विद्यार्थियों को 8-8 के समूह में बैठा दें और समूह के सभी विद्यार्थी अपनी पर्चियाँ मिला लें।
- एक-एक करके पर्ची उठाएं। जिसके नाम की पर्ची आ जाए वह बताए कि विद्यालय आने में (उठने से लेकर विद्यालय पहुंचने तक) उसे किस-किस का सहयोग मिला और क्या सहयोग मिला? उदाहरण के लिये किसने आपको उठाया?, किसने खाना बनाया? (यह गतिविधि हर समूह में होगी, चर्चा के लिए ५ मिनट का समय देंगे)
- चर्चा पूरी होने के पश्चात् एक समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह से निकले चर्चा विन्दुओं को ब्लैकबोर्ड पर आकर लिखेगा, अगला समूह लिखते समय यह ध्यान रखेगा की पहले जो विन्दु ब्लैकबोर्ड पर लिखे जा चुके हैं उन्हें नहीं दोहराएगा।
- अब सभी विद्यार्थियों के साथ ब्लैकबोर्ड पर आये विन्दुओं पर चर्चा की जाये।

जैसे:

- सुबह आपको जो उठाता है, यदि वह ना उठाएं तो क्या होगा?
- आपको रोज़ सुबह भोजन मिलता है। यदि भोजन बनाने के लिये सामान ना हो तो क्या खाना बन पाएगा?
- खाने का सामान कहाँ से आता है?
- आप तक सामान पहुँचाने में कौन-कौन से लोगों का योगदान है?
- घर में आप सभी भाई- बहन एक दूसरे को सहयोग कैसे करते हैं?
- क्या हमें इन सभी लोगों का आभार व्यक्त करने की आवश्यकता है? यदि हाँ तो कैसे?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- यदि हमने किसी समय में अपने किसी जानने वाले का सहयोग किया होता है और वह बाद में उस सहयोग को याद नहीं रखता है तो हमें कैसा लगता है? क्यों?
- यदि किसी ने हमारा किसी समय पर सहयोग किया होता है और हम उसे भूल जाएं तो उसे कैसा लगता होगा?
- जब हम किसी के प्रति आभारी होते हैं तो इसे व्यक्त कैसे करते हैं?

(शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे की मनुष्य की जिंदगी आभारी हुए बिना अर्थात् अन्य के सहयोग के बिना नहीं चल सकती है। इस आभारी होने की क्रिया को ही “कृतज्ञता” कहते हैं।)

क्या करें और क्या न करें:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें।
- शिक्षक “कृतज्ञता” से जुड़ा हुआ स्वयं का कोई उदाहरण कक्षा में रखने का प्रयास करें।

19. पढ़ाई-लिखाई खुशी के लिए

कक्षा 3 to 5

समय: दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: हमारे लिए पढ़ना-लिखना क्यों जरूरी हैं - इस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाये। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि हम जो भी कुछ करते हैं अपनी खुशी के लिए करते हैं।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:-

हम अपने दैनिक जीवन में बहुत सारे काम करते हैं। इनको हम क्यों करते हैं? इनको करने से हम क्या पाना चाहते हैं? जैसे हम tv देखते हैं, क्योंकि उसको देखने से मुझे मज़ा आता है अर्थात् खुशी होती है।

उसी तरह मैं डॉक्टर बनना चाहता/चाहती हूँ क्यों कि उससे मैं लोगों की मदद कर पाऊँगा/पाऊँगी। लोगों की मदद करने से क्या होगा? वे खुश होंगे। उससे क्या होगा? मैं खुश हूँगा/हूँगी। उसी तरह मैं जो कुछ भी करता हूँ, उस से खुश होने की अपेक्षा रखता हूँ। अतः हम सब की मूल अपेक्षा खुश होने की है। अगर यह सही लगता है तो इसको पूरा कैसे करें?

इसीलिए यह happiness class रखी गयी है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएं।

इस कक्षा में हैप्पीनेस के हर आयाम को समझेंगे और फिर स्वतः जीयेंगे। हैप्पीनेस क्या है, हैप्पीनेस किसी चीज़ से मिलती है या अपने अंदर की मनः स्थिति है, मेरी हैप्पीनेस मेरे हाथों में है या दूसरों के योगदान से भी है, हैप्पीनेस कभी-कभी संभव है या हमेशा भी? इन सब को सोचने, समझने, जांचने, जीने के लिए यह कक्षा है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थी अपनी आनन्दम् पुस्तिका निकालें।
- शिक्षक उनसे पूछें कि 'आपको पढ़ने लिखने को क्यों कहा जाता है?'
- विद्यार्थी थोड़ी देर सोचें और अपना उत्तर अपनी notebook में लिखें। (आस-पास बैठे हुए दो विद्यार्थी आपस में चर्चा करके एक दूसरे का सहयोग भी ले सकते हैं)
- फिर शिक्षक उनसे बारी बारी से sharing करवाएं।
- किन्ही दो विद्यार्थियों की मदद ले कर उन बिंदुओं को साथ-साथ बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को और सोचने के लिए कहे - जैसे - विद्यार्थी अगर बोले मम्मी या पापा engineer बनने के लिए कहते हैं इसलिए पढ़ाई करता/करती हूँ - तो शिक्षक फिर से पूछें engineer क्यों बनना चाहते हो - विद्यार्थी बोल सकता है इससे मम्मी/पापा खुश हो जायेंगे।
- फिर पूछें की मम्मी/पापा की खुशी से आपको क्या मिलेगा?-विद्यार्थी बोल सकता है वह खुश होंगे तो मुझे अच्छा लगेगा।
- बार-बार शिक्षक हर उत्तर पर 'क्यों' पूछ कर विद्यार्थी को और गहराई में सोचने को प्रेरित करें।

- विद्यार्थी इस अंतिम उत्तर (जिसके बाद और कोई 'क्यों' बचता नहीं) तक आ पाए -- हम सब कुछ खुश होने के लिए करते हैं / हम सब खुश होना चाहते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप उन पलों को याद करिए जब आप काफ़ी खुश हुए थे और उस खुशी को बनाये रखने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किया था?
- आपके किसी व्यवहार से अगर दूसरे खुश होते हैं तो आप को कैसा लगता है? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- अगर विद्यार्थियों को लिखने में दिक्कत आती है, तो उन्हें मोटे - मोटे शब्दों में लिखने के लिए कह सकते हैं। जैसे - मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ के बजाय वे केवल डॉक्टर लिख सकते हैं।

20. खुशी या खुशी पाने के तरीके

कक्षा:- 3 to 5

समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य:-विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान जाये कि हम खुशी पाना चाहते हैं और जो कुछ भी हम करते हैं - वह हमारे इस लक्ष्य को पाने का तरीका (माध्यम) है।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:-

हम जो कुछ भी करते हैं - खेलना, लिखना, पढ़ना, नौकरी करना, खाना, पीना - यह सभी कार्य करने के पीछे का मूल कारण है - खुश होने की चाह।

हम खेलते हैं - क्यों कि हमें अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है - उससे हमें खुशी मिलती है।

हम पढ़ते हैं ताकि हमें एक अच्छी नौकरी मिले और हम पैसे कमा पाए -- अपने घर परिवार की ज़रूरतें पूरी कर पाए जिससे हमारे माता-पिता खुश हो जायेंगे और समाज में एक अच्छी पहचान बनेगी -- यह सब कर पाने से ही हम संतुष्ट या खुश हो पाते हैं।

हम खाते-पीते हैं ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे - शरीर स्वस्थ रहने पर हम काम कर पाते हैं, लोगों से मिल जुल पाते हैं, दूसरों की मदद कर पाते हैं - यह सब हम क्यों करना चाहते हैं? क्यों कि इस सब से ही हमें खुशी मिलती है।

इस से यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य खुश होना है, बाकी सब उसका माध्यम है।

आनंदम पुस्तिका लक्ष्य को जांचने और समझने के लिए है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से पूछे कि वे बड़े हो कर क्या-क्या काम/व्यवसाय करना चाहते हैं?
- फिर जिसने जो व्यवसाय बोला - उनसे पूछे कि वह व्यवसाय उन्होंने किस लिए चुना - पैसे के लिए या नाम कमाने के लिए?
- (अब शिक्षक बोर्ड पर तीन कॉलम बना दे: व्यवसाय/जॉब, पैसा कमाने के लिए, नाम कमाने के लिए)

- एक-एक कर सभी विद्यार्थी आगे आएँ और अपना बताया गया व्यवसाय/जॉब को बोर्ड पर लिख कर उसके सामने पैसा कमाने के लिए या नाम पाने के लिए पर पर tick करें।
- सभी विद्यार्थियों को बोर्ड पर आने का अवसर दें।
- अगर किसी का दोनों में से कोई भी विकल्प ठीक नहीं लगता है तो वह अपना उत्तर अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिख लें।
- अगर किसी को दोनों ही विकल्प ठीक लगता ही तो दोनों पर टिक कर दे।
- जो विद्यार्थी लिख नहीं सकते शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछ कर बोर्ड टिक कर दें।
- शिक्षक अब एक चौथा कॉलम बोर्ड पर डालें - खुशी (happiness)।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं - क्या आप उससे खुशी चाहते हैं?
- सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर tick (✓) करते जाएँ।
- शिक्षक फिर सब से अवलोकन कराएँ:
- कितने लोगों ने पैसा कमाने पर tick किया?
 - कितने विद्यार्थियों ने नाम कमाने पर tick किया?
 - कितने विद्यार्थियों ने खुशी पर tick किया

निष्कर्ष - हो सकता है कुछ/अधिकतर ने पैसे वाले कॉलम पर tick किया हो और कुछ/अधिकतर ने नाम कमाने पर, किन्तु खुशी पर सभी ने tick किया होगा। अतः सभी विद्यार्थी अपने व्यवसाय से खुश होने की अपेक्षा रखते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- पैसे से हम कुछ खाने वाली चीज़ खरीदते हैं और उसको खाकर खुश होते हैं या फिर पैसा देख-देख कर। क्यों?
- जब हमारे घर में कुछ सामान (tv, mobile, washing machine, car इत्यादि) खरीद कर आता है तो हमें खुशी होती है या केवल पैसे को देखकर? क्यों?
- आपके पास जब पैसा होता है तो आपका क्या मन करता है?

क्या करें और क्या न करें:

- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक प्रसिद्धि (नाम कमाने के लिए) को विद्यार्थियों के लिए व्याख्यायित कर दें। जैसे - अपनी पहचान बनाने के लिए कुछ करना / अपने अच्छे कामों के लिए समाज में पहचाने जाना।

21. देखो हम समान हैं

कक्षा: 3 to 5 समय: एक से दो वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान सभी के शरीर में समानता की ओर जा पाए।

आवश्यक सामग्री:- कागज़ और पेन/पेंसिल

शिक्षक नोट:-

हम मानव शरीर रूप में समान हैं - हम सभी के पास दो आंख, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गांव/शहर में होता है, हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है... इत्यादि। यह समानता पहचानने से सामने वाले के साथ सम्बन्ध की पहचान होती है। समानता के आधार पर सम्बन्ध पहचानने से खुशी होती है। विद्यार्थियों का ध्यान मानव में शरीर की बनावट वाली समानताओं पर जाये - इस हेतु यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:-

- शिक्षक जोड़े बनायें। (विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने को कहें।)
- सभी जोड़ों (pairs) को अपने मित्र/partner (एक-दूसरे का) का चित्र (जैसा भी वे बना सकते हैं) बनाने को कहें। साथ ही, अपने partner की दो अच्छी बातें (गुण) भी लिखें।
- सब pairs चित्र के बारे में अपनी प्रस्तुति करें। अर्थात् एक दूसरे के बारे में जो कुछ भी बनाया या लिखा है उसको कक्षा में बताएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- सभी के चित्रों में क्या समान है? (दो आंख, एक नाक, बाल, कान, दांत, इत्यादि)
- ये समानता सभी के साथ हैं या सिर्फ इस कक्षा के विद्यार्थियों के साथ है?
- इस समानता को आप किस रूप में देखते हैं?
- इस प्रकार की समानता समझ में आने से क्या लाभ-हानि है?
- हम सब में और क्या-क्या समानताएं होती हैं? (जैसे-हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं, हम सब का एक नाम होता है जिससे हमें सब पुकारते हैं)
- अपने माता पिता के साथ क्या समानताएं हैं?
- अपने भाई-बहन के साथ क्या समानताएं हैं?
- अपने पड़ोसियों के साथ क्या समानताएं हैं?
- हम सब की अच्छी बातें एक जैसी थी या अलग-अलग? क्यों? (अच्छी बातें हम सब में अलग अलग होती हैं - यही हम सब में unique बात है।)
- कोई किसी चीज़ में सक्षम होता है तो दूसरा किसी और चीज़ में - और मिल कर एक अच्छी टीम बन जाती है!)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- सबमें समानताएं पहचानने पर आप को कैसा लगता है
- अलग-अलग लोग अलग-अलग चीज़ में सक्षम होते हैं ऐसा पहचानने पर आप को कैसा लगता है?

क्या करे और क्या न करें:-

- कुछ प्रश्न homework के रूप में दे कर इस गतिविधि को अगले दिन बड़ा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को इस गतिविधि को अपने घर के सदस्यों के साथ भी करने की प्रेरणा दें।
- चित्र बनाते समय सब गतिविधि को अच्छे से करें और उसका मज़ाक न बनाये।

22. एक बार मैं, एक बार तुम

कक्षा: 3 - 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में एक दूसरे के प्रति सम्मान और एक दूसरे को ध्यान से सुनने और अभिव्यक्ति के कौशल को विकसित करना

आवश्यक सामग्री: कुछ भी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि में दो विद्यार्थी एक साथ मिलकर कहानी बनयेंगे। साथी एक दूसरे के सहयोग से ही कहानी बनाएँगे। इस गतिविधि की सबसे ज़रूरी बात यह है कि विद्यार्थी ये अनुभव करें कि जब हम अपने साथी का सम्मान करते हैं तो स्वभाविक रूप से उनकी बात ध्यान से सुनते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी एक दूसरे के प्रति सम्मान और सहयोग के भाव को पहचान पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- प्रत्येक विद्यार्थी को अपना एक साथी चुनने को कहें। दोनों साथी एक साथ मिलकर एक कहानी बनाएँगे जो वे पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे।
- दोनों में से एक विद्यार्थी एक वाक्य कहेगा और दूसरा कहानी को आगे बढ़ाते हुए अगला वाक्य कहेगा।

उदाहरण के लिए:

विद्यार्थी 1 - एक दिन जब मैं सो कर उठी तो मुझे मेरी मम्मी नज़र नहीं आयीं।

विद्यार्थी 2 - मैंने अपनी मम्मी को घर में और घर के बाहर पूरी गली में ढूँढा।

विद्यार्थी 1 - मैंने सभी पड़ोसियों से पूछा, पर किसी ने मम्मी को नहीं देखा था।

विद्यार्थी 2 - मैंने पड़ोस वाली रमा आंटी के घर से मौसी को फ़ोन लगाया।

- इस तरह से कहानी आगे बढ़ती जाएगी। इस गतिविधि के लिए शिक्षक हर जोड़े को 10 मिनट का समय देंगे जिसमें वो 10 से 15 पंक्तियों की कहानी बना पाएं।
- 10 मिनट के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि कोई विद्यार्थी का जोड़ा, किसी कहानी को नाटक/गाने के रूप में या किसी और तरीके से प्रस्तुत करना चाहते हैं, तो उन्हें प्रदर्शन करने का मौका दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- अपने साथी के साथ कहानी बनाने में आपको कैसा लगा? अच्छा लगा तो क्या अच्छा लगा और अगर बुरा लगा तो क्या बुरा लगा?
- क्या आपने अपने साथी को बोलने का मौका दिया? क्या आपके साथी ने आपको बोलने का मौका दिया?
- कोई एक ऐसी घटना साझा करें जब आपको किसी ने बोलने का मौका नहीं दिया। जब आपको कोई बोलने का मौका नहीं देता तो आपको कैसा लगता है?
- जब हम अपने साथी का सम्मान करते हैं तो क्या उसकी बात ध्यान से सुनते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी कहानी बनाने में हिस्सा लें।

- शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करे की वो अलग अलग कहानी के विषय को चुनें।
- जब कोई विद्यार्थी अपनी कहानी साझा कर रहा हों, तो ध्यान दें कि बाकी विद्यार्थी उस पर छींटाकशी ना करें। ध्यान से सुने और देखें।

23. मेरी पसंदीदा जगह

कक्षा: 3-5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में स्वस्थ जीवन के महत्व को समझाना

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में जीने की ओर ध्यान आकर्षित होगा और साफ़ सुथरे वातावरण में हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहता है, इस बात की ओर विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा। स्वच्छ वातावरण सुखद जीवन का आधार है।

गतिविधि के चरण:-

- इस गतिविधि की शुरुआत में शिक्षक सभी विद्यार्थियों से आँख बंद करने के लिए कहें।
- अब उन्हें अपने स्कूल के अंदर अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचने के लिए कहें।
- जब विद्यार्थी सोच रहे हैं तो उन्हें उस जगह की प्रत्येक वस्तु के बारे में बारीकी से सोचने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं:
- आपकी पसंदीदा जगह कैसी दिखती है?
- उसकी दीवारें कौन से रंग की है?
- वो बड़ी जगह है या छोटी ?
- शिक्षक उन्हें उस जगह की वस्तुओं, खुशबुओं और रंगों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब आपने अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचा तो आपको कैसा लगा?
 - आपके लिए वह जगह विशेष क्यों है?
 - शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें। उसके बाद सभी विद्यार्थियों को अपनी पसंदीदा जगह और वह उन्हें क्यों पसंद है, अपने साथी (पार्टनर) के साथ साझा करने को कहें।
 - अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे की मान लीजिये अगले दिन आप वहाँ पर आते हैं और वो जगह आपको प्रदूषित या गंदी दिखाई देती है। वह कौन से कार्य हैं जिनकी वजह से वह जगह प्रदूषित हो सकती है। शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब को पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अपेक्षित उत्तर: कूड़ा-करकट, प्रदूषण, पॉलिथीन, आदि।
- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे:
 - अगर आपकी पसंदीदा जगह को कोई गन्दा करे तो आपको कैसा लगेगा?

- अगर वह जगह गंदी होगी तो क्या आप वहाँ जाना चाहेंगे?
- क्या आप अपने आसपास प्रदूषित और गन्दी जगहें देखते हैं? क्या आपने भी किसी जगह को कभी गन्दा किया है?
- अगर आप किसी को गंदगी फैलाते हुए देखते हैं तो आप क्या करेंगे?
- शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब को पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि सबसे पहले उन्होंने जिस तरह से अपनी पसंदीदा जगह की कल्पना की थी उसका चित्र बनायें। कक्षा 4th और 5th के विद्यार्थियों से उनकी पसंदीदा जगह से जुड़ी अनुभूति, भावना या कोई शब्द भी लिखने को कहें या साझा करने को कहें। (यदि पर्याप्त समय हो, तो उपरोक्त कार्य कक्षा में कराएँ, अन्यथा गृहकार्य के लिए दिया जा सकता है।

क्या करें क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उनके विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर अवश्य दें।
- चर्चा के समय शिक्षक विद्यार्थियों के बीच चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें। पर ये ध्यान रहे कि ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थी अपने विचार रख पायें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कुछ तरीकों के बारे में सोचने के लिए कहें जिनके द्वारा वे अपने आसपास को साफ रख सकते हैं।

24. धन्यवाद करें हम उनका

कक्षा 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: हमारे जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं के पीछे जिनका योगदान व श्रम लगा होता है, उनकी ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना तथा उनके प्रति कृतज्ञ हो पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक नोट: दैनिक जीवन में हम अपनी ज़रूरतों के लिए बहुत सारे लोगों पर निर्भर हैं। हम कभी उन्हें याद रख पाते हैं, कभी नहीं रख पाते। उन्हें हमेशा याद रख पाना ही कृतज्ञता है। इस गतिविधि में हम विद्यार्थियों में कृतज्ञता की समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक पहले विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्य से सम्बंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए; आज सुबह नाश्ता बनाते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है, उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत सँभालकर अपनी दुकान में रखा, दुकान में आने से पहले उसे कोई ट्रक में डाल कर लाया, उससे पहले उसे किसी ने गोदाम में रखा, उससे पहले किसी ने गेहूँ उगाया..।
- अब विद्यार्थियों से चर्चा करें जैसे - जो यूनिफार्म पहनी हुई है - किसी ने सिली, किसी ने डिज़ाइन बनाया, किसी ने कपास उगाया ; मिड-डे-मील खेत से उनकी थाली तक पहुँचने में किस किस का योगदान था। उदाहरण- मिड-डे-मील उनकी थाली में परोसने वाले का, मिड-डे-मील स्कूल तक पहुँचाने वाले का, खाना बनाने वाले का, जिस दुकान से चावल/ अन्य सामग्री खरीदी गयी उस दुकानदार का,

खेत से दुकान तक पहुँचाने वाले का, खेत में अनाज, सब्जी व अन्य सामग्री का उत्पादन करने वाले का।

- इस चर्चा में पहले विद्यार्थी यह पहचानने की किसी भी चीज़ का उन तक पहुँचने के लिए किस किस का योगदान है, फिर उसमें कितना समय व श्रम लगा होगा और कितने लोग लगे होंगे। इस पर ध्यान जानें से विद्यार्थियों के मन स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा। जैसे एक मिड डे मील पहुँचाने के लिए हजारों लोग लगे हैं - यह जान कर विद्यार्थियों में कुछ कृतज्ञता का भाव (feelings) आएगा।
- शिक्षक विद्यार्थियों से इस विषय पर व्यक्तिगत प्रस्तुति / शेयरिंग के लिए आगे बुलाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आपके घर में आपके लिए कोई कुछ करता है तो उसके प्रति आप कृतज्ञ (आभार) महसूस करते हैं? यदि हाँ तो कैसे व्यक्त करते है?
- क्या आप अपने किसी दोस्त के प्रति आभार महसूस करते हैं और क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इसमें बोर्ड का अच्छे से प्रयोग कर सकते हैं जिससे विद्यार्थियों का ध्यान बना रहे।
- अंत में सभी इस कविता को दोहरा सकते हैं -

आओ नमन करें उन सब का जिनसे हम को मदद मिली
खाने को भोजन है मिला और रहने को है छत ये मिली
पढ़ने को किताब है बनाई, लिखने को बनाया पेन पेंसिल
सुंदर-सुंदर कपड़े पहन कर स्कूल में जाऊँ कुछ करूँ हासिल
जो लोग न होते PAINTER व बढ़ई, कक्षा मेरी सुंदर न होती
TABLE कुर्सी कुछ न होते बिस्तर पर मैं कैसे सोती
आओ नमन करें हम उनका जिनसे हम को मदद मिली

25. आओ मिलकर आकार बनाए

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों की एक साथ मिलकर सोचकर निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना।
और अपनी सामूहिक सोच को कार्यान्वित होते हुए उत्साह महसूस करना ।

आवश्यक सामग्री: पेंसिल

शिक्षक के लिए नोट:-

हर इंसान के पास सोचने की ताकत है। छोटे से छोटे विद्यार्थी भी बहुत अच्छी कल्पनाएँ कर सकते हैं और कई प्रकार की रचनाएँ बना सकते हैं। खुद सोचकर कुछ करने का सुख मिलने पर इंसान में आत्म विश्वास बढ़ता है। इससे उनकी निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। विद्यार्थियों को सोचने का व विचार साझा करके आपस में यदि उनको मिलकर रचना करने का आनंद मिले, तो रचना और भी खूबसूरत हो सकती है। मिल जुलकर काम करने से सहयोग की भावना का विकास होता है व इससे हमें खुशी मिलती है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 5 से 6 विद्यार्थियों के समूहों में बाटें।
- उन्हें समूहों में फर्श पर गोलाकार बनाकर बैठने के लिए कहें।
- सभी पेंसिल एक साथ समूह में इक्कठा कर दें।
- विद्यार्थियों को पेंसिलें जोड़-जोड़ कर विभिन्न आकार में फर्श पर रख कर बनाने को कहें। जैसे: चौकोर, त्रिकोण, अन्य आकार।
- इसके बाद सभी समूह एक दूसरे के द्वारा बनाए आकारों को देखते हुए कक्षा का दौरा लें और फिर वापिस अपनी जगह पर आ जाएँ। (इससे वह एक दूसरे के सामूहिक प्रयास की सराहना कर पाएँगे)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु

- हर समूह ने क्या आकार बनाया, उसके बारे में बताएँ। आपने ये आकार क्यों चुना?
- आपने ये आकार कैसे चुने?
- क्या आप अन्य कोई आकार भी बना सकते थे? कौन-कौन से?
- दूसरे समूहों का आकार देखकर आपको कैसा लगा? उन्होंने कौन कौन से आकार बनाए थे?

क्या करें क्या न करें:

- विद्यार्थियों को आकार बनाने का निर्णय समूह में लेने दें। अपनी ओर से प्रस्ताव देने से बचें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि पूरा करने के लिए पर्याप्त समय दें।

26. कितने दोस्त

कक्षा: 3 से 5 समय: एक वादन

गतिविधि के उद्देश्य: विद्यार्थियों को आपसी संपर्क बढ़ाने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट: अच्छे सम्बन्धों में हम अपने आप को सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। शिक्षक ऐसे विद्यार्थियों पर विशेष रूप से ध्यान दें जो विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थियों से अपने मन की बात करने पर संकोच करते हैं क्योंकि एक अच्छे संपर्क व सम्बंध का आधार निःसंकोच सामवाद है।

गतिविधि के चरण:

अध्यापक विद्यार्थियों से उनके दोस्तों की संख्या बताने को कहेगा जो उन की ही कक्षा में पढ़ते हैं।

- पाँच या पांच से अधिक दोस्तों की संख्या वाले विद्यार्थी
- चार दोस्तों वाले विद्यार्थी
- तीन दोस्तों वाले विद्यार्थी
- दो दोस्त वाले विद्यार्थी
- एक दोस्त वाले विद्यार्थी
- कोई दोस्त नहीं वाले विद्यार्थी

विद्यार्थियों को अपने दोस्तों के नाम बताने के लिए भी कहा जाएगा। इसके बाद अध्यापक ऐसे विद्यार्थियों को आगे बुलाएगा, जिनके एक अथवा कोई भी दोस्त नहीं है। अध्यापक ऐसे प्रत्येक विद्यार्थी को प्रोत्साहित करेगा कि वह अपना नाम, अपनी विभिन्न रुचियाँ, घर का पता अन्य विद्यार्थियों को बताएं।

अन्य विद्यार्थी रुचियाँ (जैसे कि उन्हें क्या क्या पसंद है, कोई प्रिय विषय, क्रिकेट, गाना, नाचना, बागवानी इत्यादि) बताने पर अपना हाथ उठाकर बताएं कि उनकी कौनसी रुचियाँ उनसे मिलती हैं। इससे उन विद्यार्थियों को भी अन्य विद्यार्थियों के साथ घुलने-मिलने में सहायता मिलेगी। उन्हें अपनी रुचियों के बारे में और अधिक विस्तार से बताने के लिए कहा जाएगा। बाकी विद्यार्थी भी अपनी जानकारी साझा कर सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप अधिक संख्या में दोस्त कैसे बना पाते हैं?
- आपके दोस्तों की संख्या कम होने के क्या कारण हैं?
- विद्यालय में नए विद्यार्थियों से किस प्रकार जान पहचान बढ़ाते हो?
- किन विशेषताओं वाले विद्यार्थियों को आप अपना दोस्त बनाते हो?
- दोस्तों व अन्य विद्यार्थियों के साथ आपके व्यवहार में क्या अंतर होता है?
- कक्षा में आपका एक भी दोस्त ना हो तो कैसा लगेगा?

क्या करें और क्या न करें:

- संकोची विद्यार्थियों को और खुलने का मौका मिले। ऐसी किसी भी बात की चर्चा न हो जिससे किसी भी विद्यार्थी को अपने संकोची होने पर शर्मिंदगी हो।

27. मेरी विशेषताएं

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: स्वयं के गुणों के बारे में जानकर खुशी व संतोष का भाव

आवश्यक सामग्री: कुछ भी नहीं

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक दूसरे के सहयोग के बिना हम कुछ नहीं कर सकते। इससे विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास होगा और समृद्धि की भावना की ओर भी ध्यान जाएगा। कैसे उपलब्ध संसाधनों में समृद्धि और संतुष्टि के भाव के साथ जिया जा सकता है, विद्यार्थी यह भली भाँति समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

अध्यापक पिछली गतिविधि की लघु पुनरावृत्ति कराते हुए विद्यार्थियों को बताएँगे कि आज हम अपनी विशेषताओं के बारे में जानेंगे

निम्नलिखित विशेषताओं को या इनमें से छांट कर 10 या 15 विशेषताओं को ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे

1. अनुशासित
2. आज्ञाकारी
3. होशियार
4. दयालु
5. समझदार
6. हंसमुख
7. मददगार
8. विश्वसनीय
9. ऊर्जावान
10. साहसी
11. समय का पालन करने वाला
12. आत्मविश्वासी
13. प्रतिभावान
14. धैर्यवान

15. सहयोग करने वाला 16 महत्वाकांक्षी 17 समय पर उठने वाला 18 समय पर विद्यालय आने वाला. 19 गृह कार्य पूरा करने वाला इत्यादि इत्यादि

- अध्यापक अपनी तरफ से विद्यार्थियों की आयु अनुसार कोई और विशेषताएं भी लिख सकते हैं
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहेंगे कि ब्लैक बोर्ड पर लिखी हुई विशेषताओं में से जो विशेषता उन्हें अपने बारे में लगती है उसे अपनी कॉपी में लिखे या बोर्ड पर आकर सही का निशान लगायें
- 5 से 7 विद्यार्थियों के समूह बनाकर इस विषय पर विद्यार्थियों को अपने विचार रखने को कहें
- अध्यापक चर्चा करें कि अपनी विशेषताएं जानकर विद्यार्थियों को कैसा लग रहा है

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब मैं पूरी वर्दी में स्कूल आता या आती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं घर से पूरा कार्य करके स्कूल आता क्या आती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं समय पर स्कूल पहुंचता या पहुंचती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं स्कूल में अनुशासन में रहता हूँ रहती हूँ तो कैसा महसूस होता है और क्यों?
- जब मैं टीचर का कहना मानती या माँगता हूँ तो कैसा महसूस होता है और क्यों?
- जब मैं विद्यार्थियों के साथ मिलजुल कर रहता हूँ या रहती हूँ तो कैसा महसूस होता है क्यों?
- किसके पास सबसे ज्यादा विशेषताएं हैं कौन-कौन सी साझा करें?
- अपनी विशेषताएं जानकर कैसा लग रहा है विचार व्यक्त करें?

28. आस पास

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में संवेदनशीलता की भावना का विकास।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक दूसरे के सहयोग के बिना हम कुछ नहीं कर सकते। इससे विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास होगा और समृद्धि की भावना की ओर भी ध्यान जाएगा। कैसे उपलब्ध संसाधनों में समृद्धि और संतुष्टि के भाव के साथ जीया जा सकता है, विद्यार्थी यह भली-भाँति समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 06 समूहों में बराबर बांट दें।
- इन समूहों का नाम A1, A2, A3, B1, B2, B3 दे दें।
- अब A1, A2, A3 क्रमशः B1, B2, B3 समूहों को अपनी सीट पर मेहमान की भाँती आमंत्रित करेंगे और उनका स्वागत करते हुए अपने पास बैठाएँगे।
- शिक्षक इस बात को देखेंगे की टीम A कितनी खूबसूरती से टीम B के साथ समायोजन कर पाते हैं।
- अब यही गतिविधि को B टीम के साथ किया जायेगा।

- दोनों पक्ष जब अपनी-अपनी बारी कर चुके हो तब शिक्षक चर्चा के लिए प्रश्न करेगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- टीम A से पूछा जाए जब उनके पास टीम B के विद्यार्थी बैठने आये थे तब उनको कैसा लगा? टीम A को समायोजन करने में क्या दिक्कत हुई?
- टीम B से पूछा जाए जब उन्होंने अपनी सीट पर टीम A को समायोजन करा तब उन्हें कैसा लगा?
- सभी के बहुत पास पास होने से दोनों टीमों को कैसा लगा?
- एक दूसरे को जगह देकर आपको कैसा महसूस हुआ?
- यदि स्कूल की ही दूसरी कक्षा को अपने साथ समायोजन कराना होता तो क्या विद्यार्थी करा पाते? क्या क्या योजनायें बनानी पड़ती यदि ऐसा होता?
- क्या विद्यार्थियों के भाव तब भी ऐसे ही होते जैसे अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ समायोजन करते हुए थे? इस मुद्दे को पक्ष और विपक्ष दोनों में चर्चा में लायें।

क्या करें क्या न करें:

- विद्यार्थी गतिविधि को करते समय एक दूसरे के साथ धक्का मुक्की न करें।
- विद्यार्थी इस बात पर ध्यान दें कि वे आपस में एक दूसरे का सहयोग करें।
- अध्यापक इस बात का ध्यान रखें कि सीट पर समायोजन कराते हुए विद्यार्थी गतिविधि के भाव के साथ ही बने रहे।
- विद्यार्थियों को गतिविधि जल्द-बाज़ी में न करने दें।

29. इमोशनल रेडियो

कक्षा: 3-5

समय: 1 वादन

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि से विद्यार्थी अपने मन के भावों को अभिव्यक्त करने का महत्व समझ पाएँगे।

आवश्यक सामग्री:- कागज़, पेन, पेंसिल, कटोरा

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि में शिक्षक रेडियो चालक की भूमिका निभाएँगे और विद्यार्थियों का समूह रेडियो स्टेशन/चैनल बनेंगे। विद्यार्थी अपने भाव शिक्षक के साथ साझा करेंगे। उसके बाद ध्वनियों और चेहरे के भावों के माध्यम से विद्यार्थी अपने मन के भावों को अभिव्यक्त कर पाएँगे। इस गतिविधि की सबसे ज़रूरी बात ये है कि विद्यार्थी अपने मन के भावों को व्यक्त करने का महत्त्व समझ पायें। शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने की कोशिश करेंगे कि अपने मन में बात को छुपा कर रखने से मन भारी होता है और अपने भावों को बांटने से मन हल्का होता है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, “आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं?” कुछ विद्यार्थियों को जवाब पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अब सभी विद्यार्थियों को अपने बगल में बैठे साथी के साथ अपनी भावना साझा करने को कहें।

शिक्षक के लिए नोट: शिक्षक इस प्रश्न को हर रोज़ विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं। इस प्रश्न को पूछने से शिक्षक विद्यार्थियों की भावनाओं को जान सकेंगे और उनसे बेहतर जुड़ सकेंगे। यदि किसी विद्यार्थी के मन में कोई नकारात्मक भावना या विचार है, शिक्षक अपनी सूझबूझ से उन भावनाओं और विचारों को सकारात्मक दिशा दे सकेंगे।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे, “कल से लेकर अभी तक आपने क्या क्या महसूस किया है, उस से जुड़े भाव के बारे में सोचें?”

उदाहरण के तौर पर:

"मैं जब कल शाम ट्यूशन से घर गयी तो गली की लाइट कटी हुई थी, पूरी गली में अँधेरा था, मुझे डर लगा"

"कल घर पर मेरा मनपसंद खाना बना था, मुझे बहुत खुशी हुई।"

"सुबह सुबह आज मैंने एक कुत्ते को खाना खिलाया, मुझे अच्छा लगा "

"आज कक्षा में मेरी सहेली नहीं आयी, मैं उदास हो गयी"

- शिक्षक विद्यार्थियों को सारे भावों में से एक भाव को चुनकर अपने जवाब को एक पर्ची पर लिखने को कहें।
- अब शिक्षक उन पर्चियों को विद्यार्थियों से लेकर एक कटोरे में रखें।
- शिक्षक पूरी कक्षा को पांच-पांच के समूह में विभाजित करे। हर समूह को एक रेडियो चैनल का नाम दें जैसे समूह 1 का नाम हो सकता है रेडियो दीवाने, समूह 2 - रेडियो मस्ताने, समूह 3 - रेडियो परवाने आदि।
- हर समूह के एक प्रतिनिधि को बारी-बारी से बुलाएं और एक पर्ची कटोरे में से चुनने को कहें।
- अब हर समूह के प्रतिनिधि अपने अपने समूह में पर्ची पर लिखे हुए इमोशन/भाव को अपने समूह के बाकी सदस्यों के साथ साझा करें।
- साझा करने के बाद शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि वे अपने चुने हुए भाव की अभिव्यक्ति, अपने चेहरे के भाव से और एक ध्वनि से करेंगे। जैसे कि अगर किसी समूह को खुशी का भाव दिखाना है तो वे अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ *आआआ* की ध्वनि निकाल सकते हैं। उदास हैं तो *हम्मम्मम्म*(चेहरे के भाव उदासी वाले), गुस्सा है तो *ईईईई*.....(चेहरे के भाव गुस्से वाले) आदि। इस प्रक्रिया के लिए विद्यार्थियों को दो मिनट का समय दे।
- रेडियो चालक (शिक्षक) जिस समूह को इशारा करे, वो समूह एक साथ उस इमोशन/भाव को व्यक्त करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से अवश्य कहें कि वे उनके हाथ के इशारों को ध्यान से देखें।

शिक्षक के लिए नोट:

- रेडियो चालक (शिक्षक) के पास रेडियो को ऑपरेट करने के लिए कुछ टूल्स होंगे जैसे कि:
स्टार्ट - रेडियो चैनल (कोई एक समूह) अपनी ध्वनि शुरू करें
स्टॉप - रेडियो चैनल अपनी ध्वनि बंद करें
पॉज़ - रेडियो चैनल अपनी ध्वनि पॉज़ करें
वॉल्यूम हाई - रेडियो चैनल की वॉल्यूम बढ़ाने के लिए शिक्षक हाथ ऊपर ले जाएँगे

वॉल्यूम लो - रेडियो चैनल की वॉल्यूम घटाने के लिए शिक्षक हाथ नीचे ले जाएँगे

- शिक्षक कोशिश करें कि वे रेडियो चालक की भूमिका निभाते हुए बात न करें, सिर्फ तय किये हुए इशारों से विद्यार्थियों के साथ संवाद करें।
- रेडियो चालक एक एक करके हर समूह की तरफ इशारा करेंगे, जिस समूह की तरफ इशारा किया है वो समूह अपने भाव को अपनी ध्वनि और चेहरे के भाव के साथ व्यक्त करेंगे। इस प्रकार रेडियो चालक (शिक्षक) एक एक करके सारे रेडियो चैनल्स (विद्यार्थियों के समूहों) को अपने अपने भाव प्रस्तुत करने को कहेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब आप खुश होते हो तो आप किस तरह से अपनी खुशी व्यक्त करते हो?
- क्या आपको लगता है कि हमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करना चाहिए? अगर हाँ तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?
- अपनी भावना को व्यक्त करके कैसा लगता है? जैसे कि जब हम खुश होते हैं तो अपने दोस्तों को बता कर कैसा लगता है? या फिर अगर हम उदास या डरे हुए होते हैं तो अपने बड़े भाई या बहन को बता कर कैसा लगता है?

क्या करें क्या न करें:-

- शिक्षक ध्यान रखे कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में पूर्ण हिस्सा लें।
- यदि शिक्षक को कोई विद्यार्थी नाजुक मनःस्थिति में नज़र आए तो उसे कक्षा के बाद मिलकर उससे पूरी बात जानकर उसे सही दिशा दें।

30. खेतो से मेज़ तक

कक्षा: 3-5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि में विद्यार्थी एक दूसरे के परस्पर सहयोग और आपसी निर्भरता के महत्व को समझेंगे।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि में विद्यार्थी अभिनय के माध्यम से उन लोगों के महत्व को समझने की कोशिश करेंगे जो अदृश्य रूप से समाज में अपनी भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थी आपसी सहयोग और एक दूसरे के प्रति कृतज्ञता के भाव को समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

पहला दिन

- शिक्षक विद्यार्थियों से उनके पसंदीदा पकवान पूछें। कुछ विद्यार्थियों से उत्तर साझा करने को कहें।
- शिक्षक अब पूछ सकते हैं:
 - यह पकवान हमें कैसे मिलता है? और कौन देता है?
 - **अपेक्षित उत्तर** - बाज़ार से, मम्मी / पापा उन्हें पकाते हैं।

- बाज़ार / घर में, इस पकवान को बनाने के लिए लोगों को कच्ची सामग्री कहाँ से मिलती है?
 - **अपेक्षित उत्तर:** एक बड़े डीलर से या या थोक विक्रेता से
- इन्हें ये सामान कैसे और कहाँ से मिलता है? क्या इस सामान को इस रूप में लाने के लिए कोई प्रक्रिया भी होती है?
 - **अपेक्षित उत्तर** - फैक्ट्री से, मशीनों से
- वहाँ पर ये सामान कैसे और कहाँ से आता है?
 - **अपेक्षित उत्तर** - खेतों से, किसान वहाँ मेहनत करके उन्हें उगाता है।
- अब क्या कोई मुझे बता सकता है कि आपकी मेज़ या प्लेट पर उस पकवान को लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं?
 - **अपेक्षित उत्तर** - किसान, चालक, दुकानदार आदि।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें, “चलो देखते हैं कि आपकी प्लेट में चपाती लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं और इसमें कितनी मेहनत लगती है।”
 - **किसान** पहले हल जोतता है, फिर खेत में सिंचाई करता है, फिर बीज बोता है। हर रोज़ मैदान की देखभाल करता है। बीमारियों और कीड़ों के खिलाफ फसलों की रक्षा करता है।
 - **कुछ लोग** मैदान से अनाज को बाज़ार में ले जाने में उनकी मदद करते हैं।
 - **कोई बाज़ार से उसे खरीदता है**
 - कोई **आटा गूँथता है** और चपाती बनाता है, फिर आपको परोसता है।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से ये पूछें, “क्या आप इस गतिविधि में शामिल लोगों की एक सूची बना सकते हैं?”

अपेक्षित उत्तर - किसान, ट्रक ड्राइवर, दुकानदार, माँ / पिता इत्यादि

- विद्यार्थियों के जवाबों को शिक्षक बोर्ड पर लिखें।
- अब सभी विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बाँटें।
- शिक्षक हर समूह को एक भूमिका दें -
 - **किसानों का समूह** - इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें कि विद्यार्थी, जो कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे हल जोतना।
 - **अन्य किसानों का समूह** - इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी, जो अन्य कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे सिंचाई।
 - **ट्रांसपोर्टर/ट्रक ड्राइवर समूह** - इस समूह के सदस्य एक दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी, जो कार्य ट्रांसपोर्टर करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
 - **दुकानदारों के समूह** - इस समूह के सदस्य दुकान / बाज़ार का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी, जो कार्य दुकानदार करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
 - **रोटी बनाने वालों का एक समूह** - इस समूह के सदस्य घर का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी, जो कार्य घर में रोटी बनाने के लिए घर के सदस्य करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।

शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि हर समूह को दी गयी भूमिकाओं पर वो सोच कर आएँगे और हम सब इस गतिविधि को अगले दिन आगे बढ़ाएँगे।

(यदि पर्याप्त समय में गतिविधि पूरी ना हो पाए, तो अगले दिन भी अध्यापक इसकी चर्चा कर सकते हैं। दूसरे दिन की गतिविधि निम्न है)

- ये इस गतिविधि का दूसरा दिन है। इसकी शुरुआत में शिक्षक विद्यार्थियों से पिछले दिन हुए गतिविधि के पहले भाग को पुनरावृत्ति करवाएँ।

शिक्षक के लिए नोट: पुनरावृत्ति करवाने में ज़्यादा समय न लगाएं, सिर्फ १-२ मिनट. अगर विद्यार्थी कोई बात भूल रहे हों तो शिक्षक उन्हें याद दिलाएं।

- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपने अपने समूह के कार्य को एक श्रृंखला में करने को कहें। उदाहरण के तौर पर: किसानों का समूह → अन्य किसानों का समूह → ट्रांसपोर्टर समूह → दुकानदारों के समूह → रोटी बनाने वालों का समूह।
- अब शिक्षक किसानों के समूह में जो विद्यार्थी हैं उन्हें फ्रीज़ हो जानें को कहें। फ्रीज़ होने का अर्थ है सारे किसान समूह वाले विद्यार्थी स्टैचू / स्थिर हो जायेंगे।
- इसके बाद किसान समूह वाले विद्यार्थी स्थिर ही रहेंगे और शिक्षक बाकी समूहों के विद्यार्थियों से अपना काम जारी रखने को कहेंगे।
- शिक्षक हर समूह को एक एक करके फ्रीज़ कर सकते हैं, जो समूह फ्रीज़ हो वो स्थिर रहे, बाकी अपना अपना कार्य करते रहें।

शिक्षक के लिए नोट:- शिक्षक इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक विद्यार्थियों को ये एहसास न हो कि एक भी समूह अगर अपना काम करना छोड़ता है तो ये पूरी श्रृंखला में बाधा आ जाती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- यदि समाज में कोई समूह काम करना बंद कर दे तो क्या होगा?
- जिन लोगो का अभिनय आज हमने किया, क्या आपके जीवन में ये लोग महत्वपूर्ण हैं? अगर हाँ तो क्यों, अगर नहीं तो क्यों?
- क्या उनके काम और प्रयास आपको किसी भी तरह से प्रभावित करते हैं? कैसे?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक कोशिश करें कि वे एक दूसरे के परस्पर सहयोग और आपसी निर्भरता पर चर्चा कर पाएं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें और समूह के कार्य को एक श्रृंखला में बनाने में भी मदद कर सकते हैं।

31. हैप्पीनेस वॉल

कक्षा:- 3-5

समय:- एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: इस बात की ओर ध्यान दिलाना कि विद्यार्थियों की खुशी किस किस चीज़ /कार्य में है

आवश्यक सामग्री:- कागज़ और स्केच पेन

शिक्षक के लिए नोट:- सभी को किसी न किसी कार्य अथवा वस्तु से खुशी मिलती है। परन्तु हर समय न वह वस्तु उपलब्ध हो सकती है और न ही आप वह एक कार्य निरंतर कर सकते हैं। एक बात तो सत्य है कि व्यक्ति हर समय कुछ न कुछ कर ही रहा है, यदि यह कार्य वह खुशी के साथ कर ले तो खुशी हर समय मिल सकती है।

गतिविधि के चरण:-

- विद्यार्थियों से जिक्र करेंगे कि इस बार का साल कितना खुशनुमा होने वाला है। रोज़ एक हैप्पीनेस वादन लगाने वाला है। लेकिन पहले ये जानना करना ज़रूरी है कि हमारी हैप्पीनेस कहाँ कहाँ है।
- विद्यार्थियों के साथ कुछ एक्टिविटीज शेयर करें जिनसे आपको खुशी मिलती है जैसे: आपको ड्राइंग करने या पिकचर देखने में खुशी मिलती है? उन्हें बताएं कि आप यह जानने के इच्छुक हैं कि उन्हें किस-किस बात में खुशी मिलती है।
- कुछ विद्यार्थियों से चर्चा करवा लें।
- विद्यार्थियों को रंगीन कागज़ देकर उनसे कहे कि smilies बनाएं।
- स्माइलीस पर उनका नाम और 1-2 गतिविधियों के नाम जैसे सिंगिंग-डांसिंग, गेम्स, जोक्स, ड्राइंग अथवा कलरिंग आदि लिख लें जिन्हे करके उनको खुशी मिलती है। अब इन स्माइलीस को कक्षा की दीवार पर एक कोने में लगा दें।
- इस दीवार को वॉल ऑफ हैप्पीनेस (खुशियों की दीवार) का नाम दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या यह मज़ा (खुशी) हर समय ऐसा ही काम करके लिया जा सकता है?
- ऐसा क्या करें कि खुशी हर समय मिल सके?
- क्या हम अपने सभी काम खुशी-खुशी कर सकते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

- निर्देश स्पष्ट हों।
- अध्यापक भी एक स्माइली बनाकर दीवार पर लगाएँ।
- किसी विद्यार्थी से ज़बरदस्ती यह कार्य न कराया जाए।

32. स्वास्थ्य व स्वच्छता के स्टेशन

कक्षा: 3 to 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य:- यह समझना कि "शरीर का स्वास्थ्य व स्वच्छता ही सुंदरता है"।

आवश्यक सामग्री:- चार अलग रंगों के कुछ कागज़।

शिक्षक के लिए नोट:- हमारी दिनचर्या के क्रियाकलाप का शरीर ही माध्यम है। अगर हमारा शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा तो हमारे दिनचर्या के कामों में बाधा आएगी। कोई भी काम करते समय हमारा ध्यान शरीर के स्वास्थ्य पर ही जाएगा जिससे हमारी खुशी प्रभावित होगी। शरीर स्वस्थ रखने के लिए अपने शरीर की स्वच्छता बहुत अनिवार्य है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के कुछ विद्यार्थियों को अलग-अलग स्टेशन में बाँट दें। जैसे दाँत स्टेशन, बाल स्टेशन, जिनका चेहरा साफ हो उसे चेहरा स्टेशन और नाखून स्टेशन।
- इन सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने निर्धारित स्टेशन के अनुसार चार अलग रंगों के कागज़ के कुछ स्टार या फूल बना लें।
- अब बारी बारी से सभी विद्यार्थी इन स्टेशनों से गुजरे, स्टेशन अपने नाम के अनुसार उनके दाँत, बाल, नाखून व चेहरे की जाँच करें और जिस स्टेशन के अनुसार वह स्वच्छता के बिंदुओं पर खरा उतरे उसे स्टार या फूल दे दें। यदि नहीं, तो फूल या स्टार न दें।
- सभी स्टेशनों से जांच पूरी हो जानें के बाद विद्यार्थी अपनी सीट पर बैठ जायेंगे।
- विद्यार्थियों को जितने फूल मिलते हैं उनके अनुसार विद्यार्थी स्वयं निर्णय लें कि उन्हें कहाँ सुधार की ज़रूरत है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- स्वस्थ रहना क्यों ज़रूरी है?
- शरीर का स्वास्थ्य इसकी साफ सफ़ाई से जुड़ा है। कैसे?
- स्वस्थ और स्वच्छ रहने के लिए आप क्या क्या करते हैं? क्या इन आदतों के बिना भी आपका शरीर सुंदर/साफ़ हो सकता है?

क्या करें और क्या न करें:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें।
- शिक्षक “शरीर के स्वास्थ्य व स्वच्छता” से जुड़ा हुआ स्वयं से सम्बंधित कोई उदाहरण कक्षा में रखने का प्रयास करें।
- स्टेशन बने सभी विद्यार्थियों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

33. तुम्हारे गुण मैं बताऊं (मेलजोल)

कक्षा: 3 to 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: दूसरे की बात को समझ कर आत्मविश्वास के साथ अभिव्यक्त करना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:- अक्सर देखा गया है की विद्यार्थी शारीरिक सुन्दरता को लेकर बहुत प्रभावित रहते हैं और आंतरिक गुणों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से उनका ध्यान अपने एवं दूसरो के गुणों की ओर दिलाना एवं विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता का विकास करना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।
- हर जोड़ी के एक विद्यार्थी को A तथा दूसरे को B नाम दें।
- पहले विद्यार्थी A अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण, विद्यार्थी B को बताएगा (2:00 मिनट)।
- इसके पश्चात् विद्यार्थी B, A को अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण बताएगा (2:00 मिनट)।

- अब सारी कक्षा के समक्ष अध्यापक पहले A विद्यार्थी से B के बारे में बताने को कहेंगे तत्पश्चात् B विद्यार्थी A के बारे में सभी को बताएगा।
- इस तरीके से सभी जोड़े एक दूसरे का नाम व विशेष गुण के बारे में बताएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब कोई हमारी प्रशंसा करता है तब हमें कैसा लगता है?
- हमें दूसरों की विशेषताओं पर ध्यान देना चाहिए या उनकी बुराइयों पर? जब सब विद्यार्थी अपने मित्र के गुण बता रहे थे तब क्या कोई गुण ऐसा लगा जो आप अपने अंदर भी लाना चाहते हैं?
- इतने विद्यार्थियों के विषय में सुनने के बाद क्या आप को लगता है की आप में भी कई ऐसे गुण हैं जो आपने कभी नहीं सोचे? ऐसा सोच कर आप क्या स्वयं में आत्मविश्वास महसूस कर पा रहे हैं?

क्या करें क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को एक दूसरे की विशेषताएं बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थियों को बोलने का अवसर मिले।
- दूसरों के गुणों को सुनने के बाद, इस बात पर ध्यान दें कि विद्यार्थी यह सोचें कि उनमें भी वे गुण कैसे विकसित हो सकते हैं।

34. मेरी सच्ची खुशी

कक्षा:- 3 to 5

समय:- एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि सम्बन्धों से मिलने वाली खुशी भौतिक खुशी से ज़्यादा महत्वपूर्ण है।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर हम अपने आस पास मौजूद वस्तुओं में खुशी ढूँढते हैं, किन्तु जब संबंधों के खो जानें का एहसास भी होता है तो हमारी आत्मा काँप उठती है। ऐसे में हमें समझ आता है कि सच्ची खुशी हमारे संबंधों में ही है। अतः समझना यह है कि हमारी सारी आवश्यकताएं ये सभी वस्तुएँ पूरी नहीं कर सकतीं।

गतिविधि के चरण:

- आज की चर्चा इस छोटी सी कहानी को सुना कर शुरू करें:
 एक बालक अपने माता-पिता के साथ मेले में जाता है। मेले में नाना प्रकार के कपड़े, खिलौने, मिठाइयाँ, फूल, खेल आदि देख देख कर अपने माता-पिता से सब ले देने की ज़िद करता है किंतु माता-पिता उसकी किसी माँग को पूरा नहीं करते। सारे रास्ते में उसका ध्यान इन्हीं चीजों पर लगा रहता है। इन्हीं वस्तुओं के पीछे भागते-भागते वह माता-पिता से बिछड़ जाता है। चारों कोनों में भागता है उन्हें ढूँढने के लिए और वे नहीं मिलते। खूब रोता बिलखता है। फिर एक व्यक्ति उसे रोता देख कर उसे कई लालच देता है कि वह किसी तरह चुप हो जाए परन्तु नहीं होता, रोता रहता है जब तक उसकी माँ पिताजी मिल नहीं जाते।

- शिक्षक घोषणा करें कि आज हम अपनी आवश्यकताओं की एक सूची बनाएँगे और यह कार्य समूहों में किया जाएगा।
- शिक्षक उदाहरण के लिए एक सूची बनाकर विद्यार्थियों को दिखा सकते हैं। जैसे: कार, बड़ा घर, धन, साफ पानी, मोबाइल, साफ शहर, अच्छी नौकरी इत्यादि।
- विद्यार्थियों से कहे कि आप की सूची इस सूची से लंबी या छोटी हो सकती है उसमें अलग-अलग तरह के आवश्यकताएं भी हो सकती हैं।
- सभी समूह शिक्षक की सहायता से अपनी सूची की वस्तुएँ बोर्ड पर लिखेंगे। ध्यान रहे कि कोई भी वस्तु दोहरायी न जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- लिखी हुई चीजों में से कौन-कौन सी चीज हम छू सकते हैं? (शिक्षक साथ साथ उन पर गोला लगाते रहे)
- क्या मनुष्य की इनके अतिरिक्त भी कोई आवश्यकताएं हैं?
- क्या यदि हमें यह सब मिल जाए तो हम प्रसन्न हो जाएँगे? क्यों/ क्यों नहीं?
- क्या हमें प्रसन्न होने के लिए इसके अलावा भी कुछ चाहिए? क्या?
- यदि हमें यह सब मिल जाए परंतु माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त आदि न हो तो कैसा लगेगा?
- इन सबसे मिलने वाली सबसे ज़रूरी चीज़ क्या है?

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक प्रयत्न करें कि विद्यार्थियों को भौतिक आवश्यकताओं से संबंधों की ओर ले जाया जा सके।

35. रोहन को गुस्सा क्यों आता है?

कक्षा: 3 to 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: ध्यान दिलाना की गुस्से में प्रतिक्रिया के स्थान पर किस प्रकार मैजिक वर्ड्स का प्रयोग करके स्थिति को बेहतर बनाया जा सकता है?

आवश्यक सामग्री: गुस्से के चेहरे वाला मास्क और हंसते चेहरे वाला मास्क [मास्क विद्यार्थियों से बनवा सकते हैं]

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर देखा गया है की लोग परिस्थिति वश क्रोध में एक दूसरे को अपशब्द बोल देते हैं। यदि एक बार भावों को नियंत्रित करके एक कदम पीछे हट कर देखा जाये तो स्थिति को बिगड़ने से रोका जा सकता है। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें अधिक से अधिक मैजिक शब्द बोलने का प्रयास करें।

गतिविधि के चरण:

- सबसे पहले अध्यापक हंसते हुए चेहरे वाले मास्क को हाथ में लेकर कुछ इस प्रकार एक्टिंग करें कि जैसे मास्क उनसे कुछ कह रहा है। (यदि मास्क उपलब्ध न हो सकें तो दो विद्यार्थियों से कहें की गुस्से वाला चेहरा एवम खुश चेहरा बना कर आपकी मदद करें।

अब जवाब में मास्क से कहें:

- अरे क्या सच में रोहन ने ऐसा किया?
- अरे नहीं-नहीं वह तो ऐसा नहीं कर सकता।

अब विद्यार्थियों से बात करते हुए कहे

- देखो वह कह रहा है कि कल रोबिन के साथ चलते-चलते जरा सा धक्का लग गया तू रोहन खूब चिल्ला-चिल्लाकर कह रहा था मैं तुझे मारूंगा और मुक्का बनाकर मारने के लिए अभी दिखा रहा था।
- विद्यार्थियों क्या रोहन ठीक कर रहा था?

अब गुस्से के चेहरे वाला मास्क निकालकर दिखाएं और विद्यार्थियों से पूछें

- कैसा लग रहा है गुस्से में रोहन का चेहरा? जरा देखो तो इसके होंठ अरे जरा आंखें तो देखो। यह माथे पर कैसी लाइने हैं?

चलो जरा रोहन(गुस्से वाले चेहरे का मास्क) से ही बात करते हैं:

- हेलो रोहन कैसे हो? और इतने गुस्से में क्यों हो? सारी सूरत बिगाड़ ली। सुनो कुछ मैजिक वर्ड्स। इन्हें बोलने पर चेहरा बिगड़ता नहीं।

जैसे जब गुस्सा आए तो बोलो भैया ऐसा क्यों कर रहे हो। जरा संभल कर काम करो।

- अध्यापक विद्यार्थियों से कुछ मैजिक वर्ड्स सुझाने को कहे।
- जैसे जैसे शब्द आए उन्हें बोर्ड पर लिखते चले जाएं। जब काफ़ी सुझाव आ जाए तब धीरे से गुस्से वाला मास्क बदल कर हंसता हुआ मास्क सामने ले आए।
- विद्यार्थियों से कहें कि रोहन कुछ कहना चाहता है नाटक करें कि आप रोहन को सुन रहे हैं।
- कक्षा में बताएं कि रोहन को भी कुछ मैजिक शब्द याद आ गए। रोहन सबको धन्यवाद कहना चाहता है।
- अरे देखो देखो रोहन का चेहरा कैसा हो गया होंठ भी सही हो गए,आंखें भी अच्छी लग रही है,माथे की लाइनें भी गायब हो गईं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- गुस्से में चेहरा कैसा दिखता है? बना कर दिखाए।
- आप जब क्रोध में होते हैं तो किस प्रकार प्रतिक्रिया करते हैं? क्या कुछ वाक्य साझा कर सकते हैं?
- कुछ मैजिक वर्ड्स सुझाओ। क्या यह मैजिक वर्ड्स सच में काम करते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

- मास्क एक दिन पहले बना लिए जाएँ।
- यदि विद्यार्थियों को मास्क के स्थान पर खड़ा कर रहे हैं तो उनकी तैयारी कर लें।

36. चलो पिकनिक चलें

कक्षा: 3-5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: अपने लिए ऐसे भोजन का चयन करें जो पौष्टिक हो और स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो।

आवश्यक सामग्री:-कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम सभी अधिकतर भोजन के स्वाद एवं उसकी शरीर के लिए उपयोगिता में अंतर् जानते हुए भी अपनी थाली में शरीरोपयोगी भोज्य सामग्री को शामिल नहीं कर पाते। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान उनके द्वारा चयनित भोजन सामग्री पर जायेगा। इसके साथ साथ किस प्रकार अपने साथियों की पसंद का ध्यान रखा जाए पर भी ध्यान जायेगा।

गतिविधि के चरण:

घोषणा करें की कुछ समय में हम पिकनिक जायेंगे,उसके लिए प्लानिंग करनी ज़रूरी है। सबसे पहले हम अपने साथ ले जाने के लिए भोजन की लिस्ट बनायेंगे।

- विद्यार्थियों को समूहों में बात कर उनसे पसंद की भोजन सामग्री के नाम लिखने को कहा जायेगा। (ऐसा करते हुए समूह के सभी सदस्यों की पसंद का ध्यान रखा जाये)
- अब इस सूची में से उन चीज़ों के नाम हटा दें जो सेहत के लिए हानिकारक हैं।
- अब देखें की आपके समूह का कोई सदस्य ऐसा न हो जिसकी कोई भी पसंद की वस्तु आपकी सूची में नहीं बची। उनसे पूछ कर अब कोई चीज़ सूची में शामिल करें, ध्यान रहे की वह वस्तु शरीर के लिए लाभकारी हो।
- अब सभी समूह कक्षा के समक्ष अपनी सूची पेश करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- सूची तैयार करते समय कौन कौन सी बातों का ध्यान रखा गया?
- अंत में कुछ वस्तुओं को और शामिल किया गया, ऐसा क्यों किया? (जब किसी सदस्य की पसंद की कोई भी वस्तु लिस्ट में नहीं बची)

क्या करें क्या न करें:-

- अध्यापक हर समय गतिविधि के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों से बातचीत करें।
- यह ध्यान रहे कि सारी गतिविधि विद्यार्थियों को लोगों के लिए संवेदनशीलता की ओर जाये।
- विद्यार्थियों को अपनी प्रस्तुति करने का पूरा अवसर दें।

37. गति प्रकृति

कक्षा: 3 से 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: प्रकृति के प्रति पूरक होने की भावना विकसित करना

आवश्यक सामग्री: रुमाल अथवा गेंद

शिक्षक के लिए नोट: आसपास के वातावरण में साफ सफाई के लिए जागरूक करना और आलोचनात्मक सोच की योग्यता के लिए प्रेरित करना। दूसरों के साथ सहयोग एवं सहभागिता बढ़ाने की योग्यता को विकसित करना।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम अध्यापक घोषणा करें कि आज हम एक खेल खेलेंगे
- अध्यापक एक विद्यार्थी को रुमाल या कोई अन्य वस्तु देगा और कहेगा जब तक मैं ताली बजाऊँगा तब तक यह रुमाल आगे विद्यार्थी को पास होता रहेगा और जब ताली रुकेगी तो जिस विद्यार्थी के पास रुमाल आया है वह विद्यार्थी प्रकृति की चीजों में से कोई भी चीज जो उसे अच्छी लगती है और क्यों अच्छी लगती है उसे बताएगा जैसे फूल, कोई फल, पेड़, पौधे तितली कोई अन्य पक्षी या पशु।
- इसके बाद गेंद या रुमाल किसी और विद्यार्थी की ओर पास कर देंगे।
- अब जिसके पास गेंद या रुमाल आएगा वह वह भी इसी तरह प्रकृति में पाई जाने वाली चीजों के बारे में बताएगा कि उसे क्यों अच्छी लगती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- प्रकृति से हमें और क्या मिलता है जो हमारे लिए उपयोगी है (टीचर विद्यार्थियों का ध्यान सूरज की रोशनी, पानी, हवा आदि की तरफ दिलाएं)?
- प्रकृति हमें इतना देती है तो क्या हमें प्रकृति के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए? क्यों?
- मनुष्य अपने लालच को पूरा करने के लिए प्रकृति का शोषण कैसे कर रहा है?
- हम प्रकृति को शोषण से कैसे बचा सकते हैं? प्रकृति से हमें और क्या मिलता है जो हमारे लिए उपयोगी है?
- टीचर विद्यार्थियों का ध्यान सूरज की रोशनी, पानी, हवा आदि की तरफ दिलाएं)?
- प्रकृति हमें इतना देती है तो क्या हमें प्रकृति के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए?
- मनुष्य अपने लालच को पूरा करने के लिए प्रकृति का शोषण कैसे कर रहा है?

क्या करें और क्या ना करें:

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी क्रियाकलाप में हिस्सा लें।
- ध्यान दें कोई भी विद्यार्थी किसी पर छींटाकशी ना करें।
- विद्यार्थियों को दिए जाने वाले निर्देश स्पष्ट करें।

38. आओ खुशी को समझें

कक्षा: 3 to 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य:- खुशी क्या है - इसको समझना।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:- सुबह से लेकर शाम तक हम खुश होने के लिए ही सारे कार्य या व्यवहार करते हैं। सभी खुश रहना चाहते हैं, पर खुशी क्या है यह समझ में नहीं आता है। इसीलिये सारे प्रयास तो खुशी के लिए करते हैं पर बार-बार दुःखी हो जाते हैं। इस गतिविधि में हम खुशी को समझने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करेंगे जिसको याद करने पर बहुत खुशी होती है।
- अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की किसी घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए जिसको याद करने पर उन्हें बहुत खुशी होती है।
- कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और साथ-साथ उनके उत्तर बोर्ड पर लिखते जाएँ। सभी विद्यार्थियों को सोच कर उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।
 - हम खुश कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएं।
 - हम उदास / दुखी / परेशान कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएं।(विद्यार्थियों को अलग-अलग तरीकों से/feelings से दुःख बता सकते हैं - परेशान होना, चिंता करना, निराश होना)
- सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के पश्चात् विद्यार्थियों से पूछा जाए कि इन उदाहरण को देख कर हमें क्या लगता है कि:
 - हमें किस स्थिति में अच्छा लगता है? (उत्तर - खुश होने में)
 - क्या सभी को खुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आप को? (उत्तर - सभी को)
 - क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? (उत्तर - हाँ)
 - क्या आप को हमेशा खुश रहने का तरीका पता है? चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- खुशी के पलों को साझा करने पर कैसा लगता है?
- सभी खुश हो सकें इसके लिए आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
- कुछ बातों को याद करते ही हम खुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी और बातों को कैसे बढ़ा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें:-

- कक्षा का वातावरण खुशहाल बनाए रखें
- घटना साझा करने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया जाए, लेकिन प्रारंभ में जो विद्यार्थी सहज महसूस न करें उन्हें बाध्य न किया जाए।

39. खुशी एक भाव है

कक्षा 3 to 5

समय: एक वादन

गतिविधि का उद्देश्य: खुशी एक भाव है इसे पहचानना और समझना।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:-

हम हर पल हर क्षण किसी वस्तु के साथ, किसी व्यक्ति के साथ, किसी स्थान पर और किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इन सभी चीजों में से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती तब हमें दुख होता है और इन में से

सभी चीज़ें अच्छी लगती हैं तब हम खुश होते हैं। इसलिए - हर वस्तु, हर व्यक्ति, हर स्थान और हर परिस्थित के प्रति पूर्ण स्वीकृति का भाव खुशी है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 6-7 भाव जैसे - खुशी, दुःख, गुस्सा, स्नेह/प्यार, ममता, सहयोग (cooperation), प्रतिस्पर्धा (competition), असमंजस (confusion) को पर्चों में लिख कर ६-७ विद्यार्थियों को आगे बुलाकर अभिनय करने को कहें।
- अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- बाकी कक्षा को वो भाव एक-एक करके अनुमान लगाना हैं। अगर कक्षा भाव का अनुमान लगा लेती है पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाये जैसे - स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

अब निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:-

- कौन से भाव खुशी वाले थे?
- कौन से भाव दुःख वाले थे?
- कौन से भाव में आप सहज होते हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप अक्सर कौन से भाव महसूस करते हैं (खुशी या दुःख वाले)?
- आप हमेशा खुशी चाहते हैं या दुःख?

क्या करें, और क्या न करें:-

- विद्यार्थी जब हाव-भाव बना रहे हों तो एक दूसरे मज़ाक न उड़ाएँ यह ध्यान रखना होगा।
- शिक्षक भी कुछ हाव-भाव बनाकर उदाहरण दें।

40. खुशी देर तक या कम समय तक

कक्षा: 3 to 5

समय: एक पिरीयड

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सुविधाओं से खुशी क्षणिक होती है और तथा संबंधों में जीने की खुशी लम्बे समय तक होती है

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:- हम सुविधाओं की दौड़ में अपना ज़्यादा समय लगाते हैं और उससे खुशी पाने का प्रयास करते रहते हैं, परन्तु थोड़े समय बाद ही दुःखी हो जाते हैं। इससे यह समझ में आता है की सुविधाओं की आवश्यकता तो है परन्तु इससे देर तक खुशी नहीं मिल सकती है। जब किसी चीज़ की समझ हो जाती (सम्बन्ध समझ में आ जाता है) तो उसके साथ जीने के निश्चितता से हमें लम्बी खुशी मिलती है। इस गतिविधि में हम यही समझने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि के चरण:-

- शिक्षक 5-5 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।

- जिन-जिन चीज़ों या व्यक्तियों से उन्हें खुशी मिलती है उसे समूह में चर्चा करके एक लम्बी सूची बनाएँ।
 - शिक्षक उन्हें कहें वे जितनी लम्बी सूची बना सकते हैं, बनाएँ।
 - 5 -7 मिनट बाद प्रत्येक समूह से एक प्रतिनिधि आकर बोर्ड पर सूची लिखें।
 - शिक्षक फिर सूची को निम्नलिखित आधार पर विद्यार्थियों के साथ चर्चा कर वर्गीकृत करें
- अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (सुविधाओं) से खुशी मिलती है = जैसे ice-cream
समझ के साथ होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है = जैसे कि पेड़-पौधे के उगने का नियम समझ में आना

अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से खुशी मिलती है	समझ के साथ होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है
ice-cream	सही निर्णय ले पाना
chocolate	लड़ाई कैसे न हो - यह समझ में आना
राजमा-चावल	ज़िन्दगी में क्या बनना है - इसकी स्पष्टता
नए कपडे	मन में अंतर्विरोध न हो
नयी साइकल	प्रकृति के नियम समझ में आना

शिक्षक इस गतिविधि को यह कह कर स्थगित करें कि यह दो प्रकार की खुशी हैं

- एक - जब हमें चीज़ों से खुशी मिलती है - जिसे 'अच्छा लगना' कहा - अच्छा लगने से खुशी
- दो - जब हमें समझ में आता है - जिसे 'समझ' कहा - समझ से खुशी

अच्छा लगना = खुशी	स्पष्टता होना/समझ आना = खुशी
-------------------	------------------------------

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप को कोई तीसरे प्रकार की खुशी लगती है? अगर हाँ - तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें (शिक्षक जांच लें की विद्यार्थी का सुझाव इन्ही दो में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा)
- इन दोनों प्रकार में क्या अंतर लगता है

खण्ड-४ : अभिव्यक्ति

निरंतर अभ्यास किसी भी आदत के निर्माण के लिए न केवल वांछनीय है, बल्कि अनिवार्य भी है। किसी भी अवधारणा की निरंतर पुनरावृत्ति, उसको बार-बार याद दिलाना और आचरण में परिलक्षित करने से वह हमारे अवधारणा हमारे व्यवहार का अभिन्न अंग बन जाती है। इसी बिंदु को ध्यान में रखकर आनंदम् पाठ्यचर्या में सप्ताह के प्रत्येक शनिवार को केवल अभिव्यक्ति को स्थान दिया गया है।

अभिव्यक्ति के दौरान विद्यार्थी पूरे सप्ताह के दौरान किए गए कार्य के माध्यम से अपने आचरण में आए स्थाई परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करके उसे अपने शब्दों में पूरी कक्षा के सामने व्यक्त करेंगे। अभिव्यक्ति के दौरान शिक्षक इस बात को सुनिश्चित करेगा की प्रत्येक विद्यार्थी को अभिव्यक्ति का अवसर प्राप्त हो। जो विद्यार्थी बोलने में संकोच महसूस करते हैं, शिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करके व्यक्त होने के लिए प्रेरित करें। इस आनंदम् पाठ्यचर्या में हर महीने के लिए सुझाव के रूप में एक अवधारणा दी गई है, जिस पर आधारित तीन से चार प्रश्न दिए गए हैं। शिक्षक प्रयास करे कि प्रत्येक सोमवार को विद्यार्थियों को मूल धारणा से अवगत करा दें और सप्ताह भर उस धारणा का ध्यान दिलाते रहें। फिर शनिवार को विद्यार्थी उस धारणा पर आधारित प्रश्नों के उत्तर के रूप में स्वयं को व्यक्त करेंगे।

दिए गए प्रश्न एवं अवधारणाएं मात्र सुझावात्मक हैं। शिक्षक अपने विवेकानुसार दिए गए प्रश्नों के इतर भी प्रश्न पूछ सकता है। केवल ध्यान इस बात का रहे कि विद्यार्थी सहज महसूस करें और अधिक से अधिक अभिव्यक्ति दे सकें।

आशा है कि यह प्रयास विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को और अधिक निखारने और उनकी सकारात्मक सोच को विकसित करने में कारगर साबित होगा।

आनंदम् पाठ्यचर्या: शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप

दिन शनिवार
शिक्षकों के लिए

समय 30 मिनट

- इस प्रश्नबैंक में जो प्रश्न दिए गए हैं, उन्हें शिक्षक विद्यार्थियों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता के आकलन के लिए प्रयोग में ला सकता है।
- शिक्षक प्रत्येक सोमवार को विद्यार्थियों को सोचने के लिए कोई एक टास्क देगा और पूरे सप्ताह उस टास्क की याद दिलाता रहेगा।
- अगले सप्ताह शिक्षक विद्यार्थियों से विगत सप्ताह में दिए गए टास्क पर आधारित अनुभवों के बारे में चर्चा करेगा। किसी भी टास्क को तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक कि वह बात विद्यार्थी के व्यवहार का हिस्सा न बन जाए।
- हर सप्ताह विद्यार्थियों को अलग-अलग प्रकार के कार्यों में लगे रहने के लिए प्रेरित करें। हर सप्ताह चर्चा हेतु टास्क अलग होना चाहिए। अध्यापक इस बात को सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी वास्तव में वैसा ही जी रहे हैं जैसा वे कक्षा में कह रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपने किए गए कार्यों को परिवार तथा समुदाय और प्रकृति एवं विश्व तक पहुंचा सकें।

प्रत्येक शनिवार को निम्नलिखित मूल्यों पर चर्चा की जा सकती है:-

भाग	भाग का प्रश्न
1	<p>कृतज्ञता</p> <ul style="list-style-type: none"> • इस सप्ताह में आपके जीवन में किन-किन लोगों या वस्तुओं ने योगदान दिया? क्या इनमें से किसी के प्रति आप कृतज्ञता प्रकट करना चाहेंगे? किसके प्रति और क्यों? • क्या आपने अपनी कृतज्ञता व्यक्त की? कैसे? • आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति या वस्तुएं हैं जिन्होंने आपके जीवन में योगदान दिया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
2	<p>सम्मान</p> <ul style="list-style-type: none"> • हम किसी व्यक्ति या वस्तु का सम्मान क्यों करते हैं? • क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी व्यक्ति या वस्तु के प्रति सम्मान का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? उनके प्रति कैसे सम्मान व्यक्त किया? • आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति हैं। जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति सम्मान व्यक्त किया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिए आप

		अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
3	विनम्रता	<ul style="list-style-type: none"> • आप अपने आस पड़ोस में कितने विनम्र लोगों को जानते हो? आप उनके बारे में क्या सोचते हो? आप के अनुसार विनम्र कैसे बना जा सकता है • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति विनम्रता व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
4	साहस	<ul style="list-style-type: none"> • क्या आप साहसी हैं? ऐसी कोई एक घटना सांझा कीजिए जहाँ आपने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति साहस दिखाया हो? • आपके आसपास ऐसे कौन से आदर्श व्यक्ति रहते हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति कभी साहस का प्रदर्शन किया हो? आप उनको आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति साहसी बनने के लिए आप दैनिक जीवन में क्या करोगे?
5	दया	<ul style="list-style-type: none"> • क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी के प्रति दया का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? क्या आपने उनके प्रति दया व्यक्त की? कैसे? • आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति दया व्यक्त की हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं? • स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति दया व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?



एस.सी.ई.आर.टी. उत्तराखण्ड

तपोवन रोड, नालापानी

देहरादून