



# प्रकाश

(PRAKASH)

**“Planning for reviving the atmosphere and knowledge accompanying a student’s health”**



निदेशालय, अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण, उत्तराखण्ड  
राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उत्तराखण्ड  
देहरादून

## प्राक्कथन

शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में ज्ञान, कौशल एवं सकारात्मक अभिवृत्ति विकास करने के साथ-साथ उनको भावी जीवन के लिए तैयार करना भी है। वर्तमान समय में कोविड-19 संक्रमण महामारी के फलस्वरूप सम्पूर्ण विश्व प्रभावित हुआ है। वैश्विक महामारी के इस दौर में सर्वाधिक प्रभाव हमारे शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की मनःस्थिति पर पड़ा है। इस विकट परिस्थिति में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु सतत चिंतनशील एवं प्रयासरत रहते हुए “प्रकाश” **PRAKASH- (P-planning, R-reviving, A-atmosphere, K-knowledge, A-accompanying, S-student, H-health)** Planning for reviving the atmosphere and knowledge accompanying a student's health" मार्गदर्शिका का सम्पादन किया गया है।

इस मार्गदर्शिका के माध्यम से हमारे शिक्षक विद्यालय में एक ऐसा वातावरण सृजित करने में सक्षम हो सकेंगे जिसके माध्यम से वे विद्यार्थियों में ज्ञान एवं कौशल के विकास के साथ-साथ शारीरिक एवं मनो-सामाजिक स्वास्थ्य का संवर्धन कर सकें। इस मार्गदर्शिका में विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से सुदृढ़ करने के लिए सचेतन (माइंडफुलनेस) एवं विश्रांति क्रियाएँ, तनाव प्रबंधन, समय प्रबंधन आदि से संबंधित गतिविधियाँ दी गयी हैं। उनको भावी जीवन की तैयारी हेतु इक्कीसवीं सदी के कौशलों को भी सम्मिलित किया गया है।

मुझे पूर्ण आशा एवं विश्वास है कि ‘प्रकाश मार्गदर्शिका’ निश्चित ही हमारे शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए लाभप्रद होगी। हमारे विद्यार्थी इस कठिन दौर का पूर्ण आत्मविश्वास एवं सकारात्मकता से सामना करते हुए एक सुसमायोजित व्यक्तित्व के रूप में विकसित हो सकेंगे।

सीमा जौनसारी  
निदेशक  
अकादमिक, शोध एवं प्रशिक्षण  
उत्तराखण्ड

## अनुक्रमणिका

क्र०सं०	विषयवस्तु	पृष्ठ सं०
1.	विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु सामान्य दिशा-निर्देश	3-6
2.	मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सुझावात्मक समय सारणी	7
3.	कोविड-19 संक्रमण से बचाव हेतु कुछ सावधानियाँ	8-10
4.	तनाव प्रबंधन-मेरे नियंत्रण में	11
5.	विद्यार्थियों का मानसिक एवं भावात्मक संवर्धन	12
6.	तनाव प्रबंधन हेतु पूर्व तैयारी- एक चील की कहानी	13-16
7.	क्या आप तनावग्रस्त हैं? जानिए इस थर्मामीटर से।	17-18
8.	सचेतन (Mindfulness)	19-20
9.	सचेतन (Mindfulness) के अभ्यास	21-24
10.	समय प्रबंधन	25-27
11.	प्रभावी अध्ययन आदत का विकास	28-31
12.	विश्रांति क्रियाएँ (Relaxation Techniques)	32-34
13.	स्वजागरूकता-स्वयं को जानें	35-36
14.	लक्ष्य निर्धारण- मेरा भविष्य कोई सपना नहीं है, यह एक सुव्यवस्थित योजना है.....?	37-38
15.	प्रकृति से प्रेरणा.....	39-42
16.	इंटरनेट का उपयोग-कुछ उपयोगी बातें।	43
17.	इक्कीसवीं सदी के कौशल	44-61
18.	सकारात्मक बने रहें	62
19.	संदर्भ सूची	63-64

## विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु सामान्य दिशा-निर्देश

प्रिय शिक्षकों,

जैसा कि आप सभी विज्ञ है कि कोविड- 19 वैश्विक महामारी से बचाव के दृष्टिगत भारत सरकार द्वारा इस दौरान विद्यालयों एवं कॉलेजों को पूर्ण रूप से लॉकडाउन किया गया था। साथ ही विद्यार्थियों की पढ़ाई बाधित न हो इस हेतु घर पर रहकर ऑनलाइन/वर्चुअल क्लासेज/दूरदर्शन के माध्यम से विद्यार्थियों की पढ़ाई जारी रखने का भी निर्णय लिया था। अब एक बड़े लम्बे अंतराल के पश्चात विद्यार्थी विद्यालय में उपस्थित हुए हैं और आप विद्यार्थियों के समक्ष आमने-सामने अंतःक्रिया कर पा रहे हैं। घर पर रहने के दौरान विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ा है। हमारे विद्यार्थी अपनी पढ़ाई को लेकर काफी चिंतित हैं। सामाजिक रूप से अपने सहपाठियों से दूर होने के कारण बच्चों ने अकेलेपन की समस्या का सामना भी किया है। जो विद्यार्थी कक्षा 10 व 12 में हैं वे अपने भविष्य को लेकर और अधिक चिंतित हैं। ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना हमारे समक्ष एक बहुत बड़ी चुनौती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, इसलिए सर्वप्रथम हमारा यह दायित्व बनता है कि हम यह सुनिश्चित करें कि—

- कक्षा में प्रत्येक विद्यार्थी मास्क का प्रयोग करे।
- सामाजिक दूरी (**Social distancing**) का अनुपालन किया जाए।
- विद्यार्थियों की सीट के मध्य कम से कम छः फुट की दूरी अवश्य हो।
- विद्यार्थियों हेतु थर्मल स्क्रीनिंग की व्यवस्था हो। यदि किसी विद्यार्थी को जुखाम, बुखार या खांसी हो तो उसे विद्यालय में कदापि प्रवेश न कराया जाए।
- विद्यार्थियों को बार-बार हाथ धोने, अपने मुँह, नाक, कान व आँख में बार-बार हाथ न लगाने हेतु निर्देशित करें। छींकते या खांसते समय रुमाल का प्रयोग करें।
- विद्यार्थियों को यह बताएँ कि सामूहिक रूप से बैठकर लंच न करें। किसी के अधिक समीप न बैठें।

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु कुछ ध्यान देने योग्य सुझावात्मक बातें निम्नवत है—

1. शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने हेतु सुझाव—

- स्वयं को स्वस्थ एवं उर्जावान बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम व योगाभ्यास जरूरी है। अतः विद्यार्थियों को व्यायाम या योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल किए जाने हेतु अभिप्रेरित किया जाए।
- प्रथम वादन एवं लंच ब्रेक के पश्चात सचेतन क्रियाओं (Mindfulness activities) का अभ्यास अवश्य कराया जाए, इससे उनमें सकारात्मक उर्जा का प्रवाह होगा।
- विद्यार्थियों को पौष्टिक आहार लेने हेतु प्रोत्साहित किया जाए व साथ में यह भी बताएँ कि खाना धैर्य एवं आनंद का भाव रखते हुए खाएँ।

2. मानसिक / भावात्मक रूप से स्वस्थ रहने हेतु सुझाव—

- कोविड-19 का दौर हम सभी के लिए अप्रत्याशित समय है। अतः इसका सामना करने के लिए हमें विद्यार्थियों को मानसिक रूप से तैयार करना होगा। उनको समझाना होगा कि इस स्थिति का सामना विश्व के सभी लोग कर रहे हैं। आपको धैर्यपूर्वक इस कठिन परिस्थिति का सामना न केवल स्वयं करना है अपितु अपने आस-पास अन्य व्यक्तियों को भी इस हेतु मानसिक रूप से तैयार करना है।
- कई विद्यार्थियों को विद्यालय में आने से भी भय लग रहा होगा कि कहीं हम कोविड-19 से प्रभावित न हो जाएँ। इस संदर्भ में शिक्षक की भूमिका और अधिक बढ़ जाती है। आप इस संदर्भ में सभी विद्यार्थियों से एक प्रश्न पूछ सकते हैं कि कितने विद्यार्थियों को विद्यालय आने से डर लग रहा है? जिन विद्यार्थियों को बिल्कुल भी डर नहीं लग रहा है उनकी प्रतिक्रियाएँ लें। आपको विद्यार्थियों को यह बताना होगा कि कोविड-19 से सुरक्षित रहना आपके अपने हाथ में है। आप ऊपर बताई गई सावधानियों का दृढ़ता से अनुपालन करें।
- विद्यार्थियों का उत्साहवर्द्धन करें। हमें इस बुरे समय का समाना निडरता से करना है। इस महामारी से स्वयं का बचाव सावधानी बरतने से ही किया जा सकता है।


यह ध्यान रखें कि यदि कोई आपका घनिष्ठ मित्र है तो उसके समक्ष भी आप मास्क का प्रयोग व सामाजिक दूरी (Social Distancing) का अनुपालन करेंगे।

- अपने अंदर हमेशा सकारात्मकता का भाव रखें। सकारात्मकता में बहुत ताकत होती है। आप बड़ी से बड़ी समस्या का सामना सकारात्मकता से कर सकते हैं। इससे आप में आत्मविश्वास की वृद्धि होगी।
- विद्यालय के प्रथम दिवस में विद्यार्थियों से लॉक डाउन के दौरान अर्जित किए गए अनुभवों का साझा किया जाए। ऐसे कौन से पहलू हैं जिन्होंने उन्हें इस दौरान सर्वाधिक विचलित किया या प्रोत्साहित किया? उन पहलुओं पर चर्चा करें।
- विद्यार्थियों से आप ऑन लाइन अध्ययन/दूरदर्शन के माध्यम से किए गए अध्ययन के सकारात्मक एवं नकारात्मक पहलुओं पर भी चर्चा करें। इससे आपको आगामी कार्ययोजना बनाने में सहायता भी मिलेगी।
- विद्यार्थियों को प्रेरणादायी कहानियाँ सुनाएँ। प्रतिदिन किसी न किसी छात्र को प्रेरणादायी कहानी सुनाने के लिए कहें। यह कहानी उनके आस-पास के किसी व्यक्ति से भी संबंधित हो सकती है। कहानी से क्या सीख मिली इस पर भी चर्चा की जाए।
- विद्यार्थियों को रचनात्मक एवं सृजनात्मक कौशल विकसित करने हेतु अभिप्रेरित करें। उन्हें चित्रकला, कविता, कहानी लिखना या सुनाना जैसी गतिविधियों में प्रतिभाग करने हेतु प्रोत्साहित करें।
- कोविड-19 के दौरान मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए क्या किया जा सकता है या इसके बचाव के संदर्भ में आप चर्चा-परिचर्चा या क्विज का आयोजन कर सकते हैं।
- लॉक डाउन का सबसे अधिक नकारात्मक प्रभाव विद्यार्थियों की दिनचर्या पर पड़ा है। अतः आप उन्हें **समय प्रबंधन** के विषय में अवश्य बताएँ।
- बहुत दिनों से नियमित अध्ययन न करने के कारण भी विद्यार्थी तनावग्रस्त हो सकते हैं। इसलिए उनको **प्रभावी अध्ययन आदतों के विकास** हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

- लॉकडाउन के दौरान कई विद्यार्थी ऐसे भी हो सकते हैं जिन्होंने नियमित रूप से ऑनलाइन क्लास/दूरदर्शन या अन्य माध्यम से अध्ययन न किया हो। अतः शिक्षक सभी विद्यार्थियों के कार्य की समीक्षा पाठवार व विषयवार अवश्य करें। इससे आपको आगे की रणनीति तैयार करने में सहायता मिलेगी।
- कोरोना योद्धाओं के प्रति आभार व्यक्त करें व उनके प्रति सम्मान का भाव रखें।



## मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सुझावात्मक समय सारणी

सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
सचेतन/रिलेक्शेसन गतिविधि (5-10 मिनट)					
तनाव प्रबंधन हेतु विविध गतिविधियों का संचालन					
					
कोविड-19 के संदर्भ में सावधानियाँ	मेरे नियंत्रण में क्या है क्या नहीं गतिविधि	समय प्रबंधन प्रेरणादायी सत्र	अध्ययन आदत विकास प्रेरणादायी सत्र	सृजनात्मक क्रियाकलाप (चित्रकला, कहानी, कविता लेखन/वाचन या अन्य)	स्व-जागरूकता का निर्माण प्रेरणादायी सत्र
इक्कीसवीं सदी के कौशल के विकास हेतु गतिविधियों का संचालन					


नोट: शिक्षक सचेतन (माइंडफुलनेस) गतिविधियों के संचालन हेतु आनंदम् पाठ्यचर्या में दी गई गतिविधियों का प्रयोग भी कर सकते हैं। साथ ही इस पाठ्यचर्या में दी गई प्रेरक कहानियों के माध्यम से भी विद्यार्थियों को अभिप्रेरित कर सकते हैं। यदि आपको कोई अच्छी गतिविधि पता है तो उसे भी आप करा सकते हैं।



# कोविड-19 संक्रमण से बचाव हेतु कुछ सावधानियाँ

## शिक्षक हेतु निर्देश-

- विद्यालय के प्रथम दिवस विद्यार्थियों से मौसमी बुखार, सामान्य सर्दी एवं कोरोना वायरस संक्रमण में क्या अंतर है? कोरोना वायरस संक्रमण कैसे फैलता है? इस पर चर्चा करें।
- कोविड-19 से बचाव के दृष्टिगत उनसे क्या करें व क्या न करें इस संदर्भ में चर्चा अवश्य करें।
- लॉक डाउन के दौरान उनके अनुभवों का साझा भी करें।



## कोरोनावायरस, बुखार या सर्दी?

कोरोनावायरस	मौसमी बुखार	सामान्य सर्दी
शुरुआत- अचानक	शुरुआत- आकस्मिक	शुरुआत- धीरे धीरे
<b>लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार</li> <li>• सूखी खांसी</li> <li>• मांसपेशियों में दर्द</li> <li>• थकान</li> </ul> <b>अन्य लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सिरदर्द</li> <li>• खून वाली खांसी</li> <li>• दस्त</li> </ul>	<b>लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार</li> <li>• सूखी खांसी</li> <li>• मांसपेशियों में दर्द</li> <li>• थकान</li> <li>• सिरदर्द</li> <li>• गले में दर्द</li> <li>• नाक से पानी</li> </ul> <b>अन्य लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• दस्त</li> <li>• उल्टी</li> </ul>	<b>लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बहती नाक</li> <li>• छींकना</li> <li>• गले में दर्द</li> </ul> <b>अन्य लक्षण</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सामान्य बुखार</li> <li>• शरीर या मांसपेशियों में दर्द</li> <li>• सिरदर्द</li> <li>• थकान</li> </ul>
संक्रमण के लक्षण 1-14 दिन	संक्रमण के लक्षण 1-4 दिन	संक्रमण के लक्षण 2-3 दिन
जटिल मामले 5 फीसदी मामले	जटिल मामले एक फीसदी केस (निमोनिया वाले)	जटिल मामले बहुत कम
बीमारी से मुक्ति दो- छह सप्ताह	बीमारी से मुक्ति एक से दो सप्ताह	बीमारी से मुक्ति एक सप्ताह
उपचार या वैक्सीन कोई वैक्सीन या एंटीबायोटिक नहीं	उपचार या वैक्सीन उपचार उपलब्ध	उपचार या वैक्सीन उपचार उपलब्ध

स्रोत- अगर आपका नाक जाम है या उससे पानी गिर रहा है तो आप कोरोनावायरस से पीड़ित नहीं हैं।

AMAR UJALA | amarujala.com

स्रोत-amarujala.com

# नोवल कोरोना वायरस

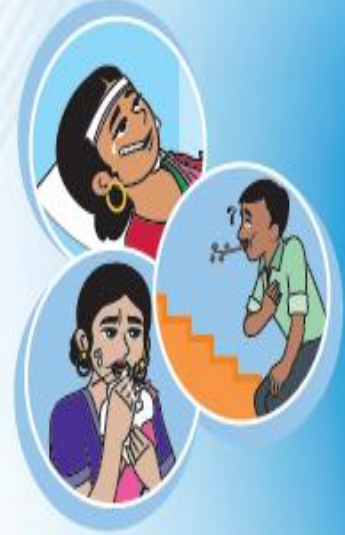


(COVID-19)

के

## लक्षण एवं बचाव के उपाय

कोरोना एक तरह का संक्रामक वायरस है, जिसका संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के जरिये फैलता है।



### कोरोना वायरस कैसे फैलता है ?

मानव कोरोना वायरस आमतौर पर एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है-

- खांसने तथा छींकने से।
- नजदीकी व्यक्तिगत संपर्क यथा: छूना या हाथ मिलाना।
- किसी संक्रमित वस्तु या सतह को छूना फिर बिना हाथ धोएं अपने नाक, मुंह या आँखों को छूना।

### कोरोना वायरस के लक्षण

- बुखार
- खांसी
- साँस लेने में तकलीफ
- सिर दर्द
- छीक

## कोरोना संक्रमण से बचाव हेतु क्या करें - क्या ना करें

### क्या करें ✓

- ✓ खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रुमाल / टिशू पेपर अथवा मुझेहुए कोहनी से बंद करें।
- ✓ अच्छी तरीके से नियमित अंतराल पर अल्कोहल युक्त सेनेटाईजर अथवा साबुन से बहते पानी से हाथों को रगड़कर साफ करें।
- ✓ यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण दिखें तो 14 दिनों तक लोगों के सम्पर्क में नहीं आये तथा भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें तथा लोगों से कम-से-कम 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।
- ✓ उपयोग के पश्चात् टिशू पेपर को बन्द कूड़ेदान में ही फेंके एवं बाद में इसे जला दें अथवा गहरे गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दें।
- ✓ यदि आपमें कोरोना वायरस के लक्षण (बुखार, खांसी या साँस लेने में तकलीफ) है, तो सर्जिकल मास्क का उपयोग करें एवं अद्विग्न स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें।
- ✓ नियमित रूप से साफ-सफाई का ध्यान रखें।

### क्या न करें ✗

- ✗ संक्रमित व्यक्ति अपने मुँह, नाक एवं आँख को छूने के बाद, जबतक हाथों को साफ नहीं करते है तब तक किसी सामान को नहीं छूएं।
- ✗ अनावश्यक हाथ नहीं मिलायें और विशेषकर मेटल युक्त सामग्रियों को बेवजह छूने से परहेज करें।
- ✗ संक्रमित व्यक्ति इस्तेमाल किये गये टिशू पेपर एवं मास्क को इधर-उधर ना फेंके।
- ✗ सार्वजनिक स्थलों पर बिल्कुल ही नहीं थूकें।

स्रोत—<http://statehealthsocietybihar.org/corona/index.htm>





fssai

Eat Right India  
सही भोजन, बेहतर जीवन.

Help us to help you

## कोरोनावायरस से बचने के लिए बरती जाने वाली सावधानियां



घर पर ही रहें ।



अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से बार-बार धोएं ।



खांसते या छींकते वक्त रुमाल/ टीशू पेपर पास न होने पर कोहनी का इस्तेमाल करें ।



अपने मुँह, नाक और आँखों को न छूएं ।



सामान/सरफेस को नियमित रूप से साफ और डिसइंफेक्ट करें ।



सोशल डिसटेंसिंग बना कर रखें ।



मास्क पहनें ।



स्वस्थ भोजन (हेल्दी फूड) खाएं ।

हम साथ मिलकर COVID-19 से लड़ सकते हैं ।

#SwasthaBharat #HealthForAll #HelpUsToHelpYou

स्रोत—स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत

## तनाव प्रबंधन—मेरे नियंत्रण में

मंथन— शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर विचार करने के लिए कहें। इस अभ्यास से विद्यार्थियों को कोविड-19 के संदर्भ में तनाव प्रबंधन करने में सहायता मिलेगी।

चर्चा—परिचर्चा : कोविड-19 के संदर्भ में वे कौन से महत्वपूर्ण बिन्दु हैं जो हमारे पूर्ण नियंत्रण में हैं या कौन से बिन्दु हमारे नियंत्रण में नहीं हैं?



नोट: शिक्षक इस चित्र में उल्लिखित बिन्दुओं के अतिरिक्त चर्चा के दौरान आए बिन्दुओं का समेकन करते हुए विद्यार्थियों में सकारात्मकता का भाव उत्पन्न करने का प्रयास करेंगे।

## विद्यार्थियों का मानसिक एवं भावात्मक संवर्धन



स्रोत- मनोदर्पण, शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार।

## तनाव प्रबन्ध हेतु पूर्व तैयारी

शिक्षक हेतु निर्देश—

- सर्वप्रथम शिक्षक सभी विद्यार्थियों से पूछे कि चील में क्या खास बात है? उसके बाद उन्हें यह कहानी सुनाएँ।
- कहानी सुनाने के बाद उनसे पृच्छा करें कि किसी भी विषम परिस्थिति का सामना करने के लिए क्या आप भी हमेशा मानसिक रूप से तैयार रहते हैं? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो उस स्थिति में आपकी क्या मनःस्थिति रहती है ?

### एक चील की कहानी



क्या आप जानते हैं कि चील में एक खासियत होती है कि तूफान आने से पहले उसे उसका आभास हो जाता है। उससे बचने के लिए वह किसी ऊँची चोटी या ऊँचे स्थान पर जाकर बैठ जाती है और तूफानी हवा का इंतजार करती है और जब तूफान आता है तो वह अपने पंखों को कुछ ऐसे फैलाती है कि नीचे से आती हवा उसे खुद-ब-खुद उठा कर ले जाये। इस तरह तूफान नीचे रहता है और चील उसके ऊपर उड़ती रहती है और वह भी अपने प्रयास के बिना। हमारे निजी जीवन में भी तूफान आते हैं अर्थात् कठिन परिस्थितियाँ आती हैं जिसके कारण हम तनाव का अपनी रोजमर्रा की जीवनशैली में अक्सर अनुभव करते हैं, लेकिन हम उनसे पार पा सकते हैं। जरूरी है कि हम स्वयं को

सजग रखें और मानसिक रूप से हर विपरीत परिस्थिति का सामना करने के लिए हमेशा तत्पर रहें । इस तरह हम किसी भी प्रकार की कठिन परिस्थिति का सामना कर पाएँगे ।

→ चील की कहानी हमें यह संदेश देती है कि जीवन सरल नहीं है । आपको जीवन के संघर्षों का सामना करने के तरीके स्वयं खोजने होंगे ।

→ आप अपने जीवन में प्रतिकूल परिस्थिति व उससे उत्पन्न होने वाले तनाव को आने से रोक नहीं सकते लेकिन चील की तरह यह तो प्रयास कर सकते हैं कि तूफान का सामना करने के लिए क्या युक्ति अपनाई जाए?

## तनाव प्रबंधन कैसे?

थोड़ा विराम लें

- ✓ गहरी सांस लें
- ✓ थोड़ी देर शांत बैठें और आराम करें ।
- ✓ ऐसे कार्य करें जिसे करना आपको अच्छा लगता है ।
- ✓ सचेतन (माइंडफुलनेस) क्रियाओं का अभ्यास करें ।
- ✓ अपनी पसंद का गाना सुनें ।
- ✓ पर्याप्त नींद लें ।
- ✓ **Stretching / Relaxation Exercise** करें ।

अपने जीवन को व्यवस्थित करें—

- समय प्रबंधन कौशल विकसित करें ।
- जो कार्य आपको करने हैं उन्हें प्राथमिकता के अनुसार सूचीबद्ध करें ।
- अपने लक्ष्य का निर्धारण करें ।
- हमेशा अपने अंदर सकारात्मकता का भाव रखें ।



## अपनी भावनाओं की पहचान करें—

1. मैं सबसे खुश तब होता/होती हूँ जब.....
2. मैं सबसे दुःखी तब होता/होती हूँ जब.....
3. मैं खुशी के क्षणों में.....
4. मैं दुःख के क्षणों में.....
5. मैं गुस्से में.....
6. मैं भय की स्थिति में.....
7. मैं कठिन परिस्थिति में.....
8. मैं भय का अनुभव तब करता/करती हूँ जब.....

नोट— शिक्षक विद्यार्थियों से उनकी भावनाओं की पहचान कराने हेतु उक्तवत प्रश्न पूछें? साथ ही विचार विमर्श करें कि वे अपनी भावनाओं का प्रबंधन करने के लिए क्या करते हैं?

## अपनी भावनाओं को सम्प्रेषित करें—

- किसी मित्र या अन्य व्यक्ति से जिससे बात करने में आप सहज महसूस करते हैं उनसे अपने मन की बात अभिव्यक्त करें।
- यदि आपको रोना आ रहा है तो रोएँ। इससे आपका मन शांत होगा।
- यदि आप अपने मन की बात किसी से अभिव्यक्त नहीं कर पा रहे हैं तो अपनी भावनाओं को एक कागज में लिखें। यदि आपको भय है कि कोई अन्य ना पढ़े तो उस कागज को नष्ट कर दें।



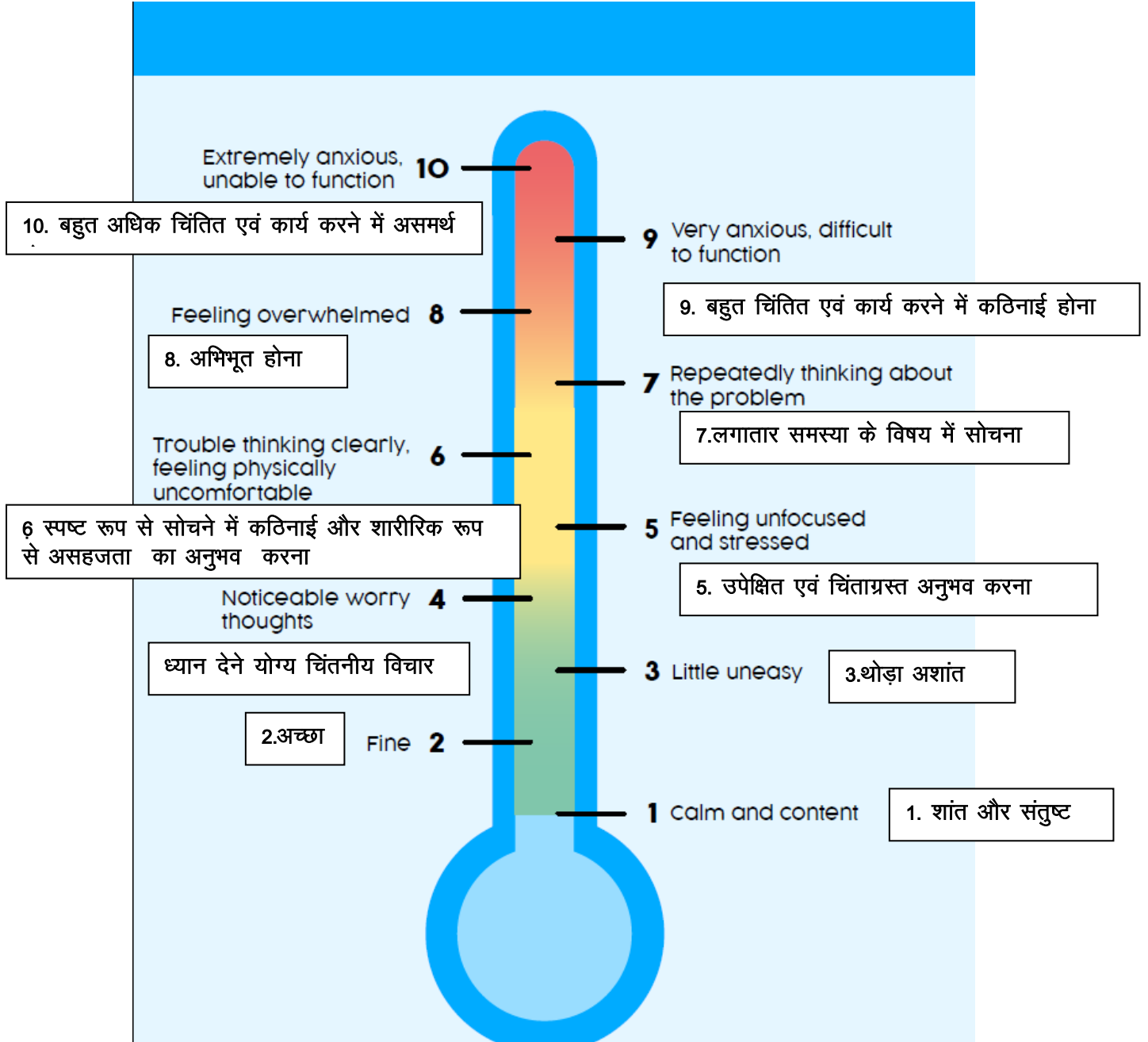
अपने अंदर सकारात्मकता का भाव रखें—

- अपने सबल पक्षों की स्वयं पहचान करें और इस हेतु आप अपने प्रिय बंधुओं से भी सहायता ले सकते हैं।
- अपना आत्मविश्वास बनाए रखें।
- अपनी बात पूर्ण विश्वास के साथ दूसरों के समक्ष रखें।
- अपने आस-पास उपलब्ध अवसरों की पहचान करें।

**DO NOT UNDERESTIMATE  
YOURSELF BY COMPARING  
YOURSELF WITH OTHERS. IT'S  
OUR DIFFERENCES THAT MAKE  
US UNIQUE  
AND  
BEAUTIFUL.**

## क्या आप तनावग्रस्त हैं? जानिए इस थर्मामीटर से.....

इस थर्मामीटर में 10 बिन्दु दिए गए हैं जो कि आपके तनाव की स्थिति को प्रदर्शित करता है। यदि आपका स्कोर 4 से अधिक है तो इसका अर्थ है आप तनावग्रस्त हैं और आपको अपने तनाव को दूर करने के लिए कुछ तकनीकें अपनानी पड़ेगी।



नोट—शिक्षक विद्यार्थियों की मनःस्थिति जाँचने के लिए उनसे स्वयं को थर्मामीटर की सहायता से स्वमूल्यांकन करने के लिए कहें। यदि कोई विद्यार्थी अच्छी चित्रकारी करता तो इस चित्र को चार्ट पेपर में बनवाकर आप कक्षा में भी लगा सकते हैं, ताकि विद्यार्थी समय-समय पर अपने तनाव की स्थिति जाँच सकें।

आमतौर पर तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्तियों में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं—

- ❖ नकारात्मक विचार होना।
- ❖ बेचैनी, चिंता, भय होना।
- ❖ उदासी व अशांति।
- ❖ सामान्य सुखद गतिविधियों में रुचि की कमी।
- ❖ कुंठा, चिड़चिड़ापन या गुस्सा होना।
- ❖ बेचैनी या असंतुलन होना।
- ❖ असहाय महसूस करना।
- ❖ दूसरों से दूरी महसूस करना।
- ❖ ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई होना।
- ❖ आराम करने या सोने में कठिनाई होना।
- ❖ शारीरिक लक्षण जैसे सिर दर्द, थकान, पेट खराब होना, खाना बिल्कुल न खाना या जरूरत से अधिक खाना आदि।

*शिक्षक, विद्यार्थियों के लक्षणों को पहचान कर तनाव दूर करने हेतु उनका मार्गदर्शन करें।*

# सचेतन (Mindfulness)

सचेतन (माइंडफुलनेस) क्या है?



इसे समझने से पहले दो शब्दों को ध्यान से समझना होगा—

❖ आप Mindful हैं या

❖ Mind full

1. Mindful से तात्पर्य है वर्तमान के प्रति आपकी सजगता अर्थात आपका ध्यान वर्तमान में है।
2. Mind full से तात्पर्य है कि आप विभिन्न प्रकार के विचारों से इतना घिरे हैं कि आप अपने वर्तमान के प्रति सजग नहीं हैं।

**अतः Mindfulness का अर्थ है वर्तमान के प्रति सजग या सचेत रहना ।**

## माइंडफुलनेस के अभ्यास के लाभ—

- यह आपकी सजगता को बढ़ाता है।
- ध्यान केन्द्रित करने में सहायता करता है।
- आपकी स्मरण शक्ति को बढ़ाने में सहायता करता है।
- आपकी चिंतन शक्ति में वृद्धि होती है।
- आप अपना कार्य लगनशीलता से कर पाते हैं।
- इससे आपके तनाव को कम करने में सहायता मिलती है।
- इससे आपका चित्त शांत रहता है।
- आपके सोचने, तर्क करने व निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है।
- आपकी कार्यक्षमता बढ़ती है।



ध्यान रखती हैं या मैं ईश्वर के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ कि मेरे आज के दिन की शुरुआत अच्छी हुई है।

- उन्हें किसी एक कृतज्ञता की भावना या संवेदना की ओर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कहें जो वे महसूस कर रहे हैं।
- इसे कुछ मिनटों तक जारी रखें।

आप इन प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों को लिखने के लिए भी कह सकते हैं।

उदाहरण के लिए

- आज के लिए मैं अपनी मित्र की आभारी हूँ .....
- सबसे अच्छी बात जो आज हुई .....
- आज मैंने कुछ अच्छा किया .....
- मैं शेष दिन को उपयोगी बनाऊँगा/बनाऊँगी.....

एक 'धन्यवाद' सूची लिखें

- धन्यवाद 'सूची लिखना आपके जीवन में छोटी और बड़ी चीजों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने और उनकी सराहना करने का एक अच्छा तरीका है।
- जरूरी नहीं कि यह सूची लंबी हो, आप केवल तीन चीजें लिख सकते हैं जिनके लिए आप आभारी हैं। उदाहरण के लिए जो समर्थन और प्यार आपको आपके दोस्तों से मिला है या आपको अपने शिक्षक के प्रोत्साहन के कारण दूसरों के समक्ष आपको अपने विचार व्यक्त करने की हिम्मत मिली।
- हर दिन 'धन्यवाद' नोट में तीन चीजें लिखने के लिए अपना मिशन बनाएँ!

### 3. इंद्रियों का उपयोग (Using The Senses)

- विद्यार्थियों को उनकी पांचों इंद्रियों (देखना, सुनना, सूंघना, स्पर्श करना और चखना) पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कहें।
- बच्चों को निम्नवत क्रमानुसार ध्यान केंद्रित करने के लिए कहें
  - पाँच वस्तुएं जो वे देखते हैं।
  - चार बातें जो वे सुनते हैं।
  - तीन चीजें जो वे सूंघते हैं।
  - दो चीजें जो वे छू सकते हैं।
  - एक चीज जिसका वे स्वाद ले सकते हैं।

इस प्रकार प्रत्येक इंद्रि पर ध्यान केन्द्रित करने से विद्यार्थियों का तनाव कम होता है।

### 4. रंग भरा श्वसन (Colour Breathing)

किसी एक रंग की कल्पना करते हुए सांस लेना और दूसरे रंग की कल्पना करते हुए सांस छोड़ना एक सरल तनाव कम करने वाली गतिविधि है जिसे जल्दी से सीखा जा सकता है। इस प्रक्रिया में एक समय में एक रंग पर ही ध्यान दिया जाता है। इस प्रक्रिया का अभ्यास करने से बच्चे अपनी चिंता को कम करने में सक्षम हो सकेंगे।

- बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने या खड़े होने के लिए कहें व उन्हें अपनी आँखें बंद करने के लिए निर्देशित करें।
- बच्चों से उनके पसंदीदा रंग की कल्पना करने के लिए कहें जो उन्हें शांति या खुशी का अनुभव कराता हो।
- कल्पना कीजिए कि वह रंग आपके चारों ओर है।
- अब एक ऐसे रंग के बारे में सोचें जो आपको दुःख या क्रोध महसूस कराता हो।
- धीरे-धीरे सांस लें और कल्पना करें कि शांति या खुशी वाला रंग आपके फेफड़ों को भर रहा है।



- सांस लेते समय आप उस रंग की कल्पना करें जो आपको शांति या खुशी देता है व जो रंग आपको दुःख या क्रोध का अनुभव कराता है उसे आप सांस बाहर छोड़ते समय महसूस करें कि वह आपके मन व शरीर से बाहर चला गया।
- दुःख या क्रोध का भाव उत्पन्न करने वाला रंग जब खुशी या शांति वाले रंग से मिलता है तो वह ओझल हो जाता है।
- इस प्रकार हर बार जब आप सांस लेते हैं, तब आप कल्पना करें कि शांति व सुख वाला रंग आपके शरीर को भर रहा है। आपका पूरा शरीर उस रंग के साथ भरने के कारण आप आराम महसूस कर रहे हैं।
- जब भी आप सांस बाहर निकाल रहे हैं तब आप यह सोचें कि दुःख या क्रोध का अनुभव कराने वाला रंग आपके शरीर को छोड़कर आपकी चिंताओं और उदासी को अपने साथ बाहर बहुत दूर ले जा रहा है।
- यह क्रिया आप तब तक करते रहें जब तक आपको दुःख या क्रोध उत्पन्न करने वाला रंग दिखाई देना बंद नहीं होता है। अब आप सोचें आपके शरीर में अब केवल खुशी का ही रंग विद्यमान है।

माइंडफुलनेस की अन्य क्रियाओं को कराने हेतु आप आनंदम् पाठ्यचर्या का भी प्रयोग कर सकते हैं।



# समय प्रबंधन

हम सभी इस बात से भलि-भाँति भिज्ञ हैं कि जिस भी व्यक्ति ने समय का अच्छे से सदुपयोग किया है उसे सफलता मिली है और उसे तनाव रहित रहने में भी सहायता मिली है। आप देखिए कि ईश्वर ने हम सभी को चाहे वह अमीर है या गरीब है, अधिक सफल है या कम, सबको एक दिन में एक समान समय यानि कि 24 घण्टे का समय दिया है। आपकी सफलता या असफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप इस समय का सदुपयोग किस प्रकार करते हैं। पूरे दिन के लिए निर्धारित समय का उच्चतम सदुपयोग करना, उसका ठीक प्रकार से प्रबंधन व नियोजन करना ही समय प्रबंधन कहलाता है।

## समय प्रबंधन कैसे करें?

❖ समय प्रबंधन हेतु सबसे पहले जरूरी है कि आप एक वास्तविक सारणी बनाएँ।

विद्यार्थियों को निर्देशित करें की आप सुबह उठने से लेकर रात तक जिन-जिन गतिविधियों में अपना समय व्यतीत करते हैं इसको समयानुसार लिखें जैसे- सुबह 05 बजे उठना, 5 से 5:30 तक नित्यकर्म करना उसके पश्चात 5:30 से 6:30 तक व्यायाम या जिन भी गतिविधियों



में आप समय व्यतीत करते हैं उसका उल्लेख करें। साथ ही प्राथमिकता के अनुसार यह भी तय करें कि ऐसे कौन से कार्य जो अत्यंत महत्वपूर्ण हैं जिनको आपको करना ही है। उसके बाद उससे कम और अंत में ऐसे कार्य जो बिल्कुल भी महत्वपूर्ण नहीं हैं जैसे बिना किसी जरूरी काम के घण्टों फोन पर बात करना। अब अनुमान लगाएँ कि कहाँ पर आप अकारण ही समय नष्ट करते हैं। इस प्रकार विश्लेषण करने के उपरांत एक ऐसी समय सारणी बनाने के लिए प्रोत्साहित करें जो वास्तविक हो। जोश में आकर ऐसी समय सारणी बनाने का कोई लाभ नहीं है जिसका अनुपालन आप न कर सकें।

- ❖ इसके साथ ही अपनी समय सारणी में योग, व्यायाम, ध्यान, पढ़ाई के लिए समय, गृह कार्य, अपनी रुचि के कार्यों को करने जैसे खेलना, गाना, चित्रकारी करना आदि के लिए भी अवश्य समय रखें।
- ❖ आप बनाई गई समय सारणी की साप्ताहिक समीक्षा करते रहें। यदि आपको लगता है कि इसमें कुछ परिवर्तन करना है तो कर सकते हैं।
- ❖ समय सारणी लचीली होनी चाहिए ताकि आप समय के अनुसार उसमें कुछ संशोधन कर सकें।
- ❖ रात को सोने से पहले अगले दिन क्या-क्या कार्य करने हैं इसकी चेक लिस्ट प्राथमिकता के आधार पर बनाएँ। जो कार्य सबसे जरूरी हैं उसे पहले रखें और जो सबसे कम उसे अंत में।
- ❖ सबसे जरूरी बात आप समय सारणी का अनुपालन तभी कर पाएँगे जब आप दृढ़ निश्चय के साथ उसका अनुपालन करेंगे।
- ❖ याद रखिए कि समय प्रबंधन ही आपको तनाव रहित एवं खुश रखने में सहायता कर सकता है।

### **समय प्रबंधन के लाभ हैं –**

- आप अधिक व्यवस्थित हो पाते हैं।
- आप किसी भी कार्य को धैर्य पूर्वक कर पाते हैं।
- समय पर कार्य होने के कारण आपको तनाव नहीं होता है।

- आप समयनिष्ठ होते हैं।
- आपके आत्म-विश्वास में वृद्धि होती है।
- आपकी कार्य क्षमता बढ़ती है।
- आपको स्वयं के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है।

आप यह कैसे कह सकते हैं कि आपके पास पर्याप्त समय नहीं है ? आपके पास 1 दिन में उतने ही घंटे हैं, जितने हेलेन केलर, लुइ पाश्चर ,माइकल एंजेलो ,मदर टेरेसा ,रोनाल्डो द विंची, थॉमस जेफरसन और अल्बर्ट आइंस्टीन के पास थे।

—एच. जैकसन ब्राउन



- कभी भी लगातार मत पढ़ें। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें क्योंकि हम लगातार 30-40 मिनट तक ही ध्यानपूर्वक बैठ सकते हैं। जब हम अपने मस्तिष्क को थोड़ा विराम देते हैं तो हम चीजों को तीव्रता से ग्रहण करते हैं।
- कम से कम 6-7 घण्टे की नींद अवश्य लें ताकि आप अपनी ऊर्जा को संरक्षित रख सकें।
- विषयवार आप लक्ष्य निर्धारित करें कि किस विषय को आप कितने समय में पूरा कर पाएँगे।
- अध्ययन हेतु SQ5R तकनीक का उपयोग करें।

**S - Survey**

**Q - Question**

**5 R - Read, Respond, Record, Recite and Review**

- किसी अध्याय को विस्तार से पढ़ने से पूर्व उस अध्याय में दिए गए चित्रों, मुख्य सारणी, मानचित्र, ग्राफ, सारांश या निष्कर्ष आदि का ध्यानपूर्वक सर्वेक्षण करें। इससे आपको यह जानने में सहायता मिलती है कि यह अध्याय किस-किस विषयवस्तु पर केन्द्रित है।
- संबंधित इकाईयों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं, गणित के सूत्रों, विज्ञान के समीकरण, सूत्र एवं संक्रियाओं तथा भाषा के शब्दों एवं अर्थों, सामाजिक विज्ञान में महत्वपूर्ण तिथियों एवं घटनाक्रमों को अंकित करने के लिए फ्लैश कार्ड का उपयोग करें या एक छोटी कॉपी बनाएँ ताकि जब भी जहाँ भी आपको समय मिले आप एक नजर उसमें डाल लें। इससे आपको अतिलघु एवं लघु उत्तरीय प्रश्नों को हल करने में भी सहायता मिलेगी।
- पढ़ते समय आपके दिमाग में प्रश्न हो। पाठ में दिए गए उपशीर्षकों को प्रश्नों में परिवर्तित करें। क्या? क्यों? कब? कैसे? कहाँ? इस प्रकार के प्रश्न बनाएँ। ये आपकी जिज्ञासा बनाए रखने व ध्यान केन्द्रित करने में सहायक होंगे।
- जितना आपने समझा है उसको अपने शब्दों में लिखने का अभ्यास करें। यह प्रक्रिया तब तक दोहराएँ जब तक आपको उसकी अवधारणा पूर्ण रूप से स्पष्ट न हो जाए।

- पाठ को ध्यानपूर्वक पढ़ने के पश्चात प्रत्येक वाक्य में दिए गए महत्वपूर्ण बिन्दुओं को रेखांकित कर उन बिन्दुओं को किसी कागज़ या कॉपी में संक्षिप्त में लिखने की कोशिश करें फिर जो आपने पढ़ा है उसे अपने शब्दों में दोहराएँ।
- जिस विषयवस्तु को आप समझ नहीं पाए हैं उसको छोटी-छोटी इकाइयों में बाँट कर समझने का प्रयास करें व और अधिक गहराई से समझने के लिए अपने मित्रों, शिक्षकों एवं बड़ों की सहायता लें।
- अध्ययन की विषयवस्तु को बार-बार दोहराओं ताकि वह आपको लम्बे समय तक याद रह सके।
- अध्ययन हेतु ऐसी समय सारणी बनाएँ जो व्यावहारिक हो। जिस विषय में आपको लगता है कि अधिक ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है उसे ज्यादा समय दें।
- समय प्रबंधन का ध्यान रखें। सर्वप्रथम उन संबोधों पर ध्यान दें जो वे सरलता से अर्जित कर सकते हैं। इससे आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।
- आप जो भी पढ़ें, उसे पूरी तरह समझ कर पढ़ें। यदि एक बार पढ़ने में समझ नहीं आता है तो दो-तीन बार पढ़ें। समझ कर पढ़ने से कोई भी विषय देर तक याद रहता है।
- स्वअध्ययन की आदत का विकास करें।
- आपने कितने घण्टे पढ़ाई की यह महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि यह महत्वपूर्ण है कि आपने कितना एकाग्रचित्त होकर पढ़ा है? इसलिए अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के प्रयास करें। ध्यान की क्रियाएँ, योग एवं प्राणायाम के माध्यम से एकाग्रता बढ़ाई जा सकती है।

### एकाग्रता के विकास हेतु आप यह कर सकते हैं—

- यदि अध्ययन करते समय आपका ध्यान इधर-उधर भटके तो अपना ध्यान एक बिन्दु पर केन्द्रित करने की कोशिश करें। यह प्रक्रिया रोज़ दोहराएँ।
- जिन चीजों से आपकी एकाग्रता भंग हो उन्हें अपने आस-पास न रखें।

- कुछ समय इस बात पर सोचें कि वे कौन-कौन से विचार हैं जो आपके अध्ययन में बाधा उत्पन्न करते हैं। आप उनको कैसे दूर कर सकते हैं ? इस पर विचार करें।
- एक कार्ड लें। उस पर तीन कॉलम बनाएँ— सुबह, दिन, साँय। जिस समय आपका ध्यान इधर-उधर भटका उसे कारण सहित कार्ड पर अंकित करें फिर उसका विश्लेषण करें। यह सोचें कि अभी आपके लिए पढ़ाई महत्वपूर्ण है।
- आप द्वारा निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति तभी संभव है जब आप इस हेतु प्रयासरत रहेंगे एवं शत-प्रतिशत मेहनत करेंगे।

*“नियमित अध्ययन न केवल आपको अनावश्यक विचारों व मानसिक भटकाव से बचाता है बल्कि यह सोचने, समझने और जीवन को व्यवस्थित रखने का एक परिपक्व नजरिया भी प्रदान करता है”*

*.....गोविन्द पंडित स्वप्नदर्शी*



## विश्रांति क्रियाएँ (Relaxation Exercises)

विश्रांति क्रियाएँ वह क्रियाएँ होती हैं जिनके माध्यम से आप अपनी मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न करते हैं फिर धीरे-धीरे विश्रांति की ओर बढ़ते हैं। यह क्रियाएँ आपके तनाव को कम करने में सहायक होती हैं।

### 1. नींबू का अभ्यास (Lemon Exercise):



- ❖ आप कल्पना करें कि आप नींबू के पेड़ से नींबू तोड़ रहे हैं। आपके दोनों हाथों में एक-एक नींबू है।
- ❖ अब आप पुनः कल्पना करें कि नींबू पानी बनाने के लिए आपको नींबू के रस की आवश्यकता है। आप दोनों हाथों से नींबूओं का रस निचोड़ रहे हैं। रस की बूंदे धीरे-धीरे गिलास पर गिर रही है। आप अपनी मांसपेशियों में हो रहे तनाव को महसूस करें।
- ❖ आप फिर अपनी कल्पना में नींबू को किसी बर्तन में रख दें और कुछ देर अपने हाथों को ढीला छोड़ दें। अपने हाथों को आराम दें।
- ❖ इस अभ्यास से मांसपेशियों में तनाव होता है।
- ❖ इस प्रक्रिया को दो-तीन बार दोहराएँ।
- ❖ नींबू का पूरा रस निचोड़ने के बाद आराम करने के लिए अपने हाथों को हिलाएँ।

*यह प्रक्रिया आपकी मांसपेशियों के तनाव को दूर करने में सहायता करती है।*

नोट— शिक्षक इस क्रिया को करने के पश्चात बच्चों की प्रतिक्रियाएँ लें।

## 2. प्यारी बिल्ली (Sweet Cat):



❖ सोचो कि तुम प्यारी सी बिल्ली हो जो कि एक झपकी के बाद उठी है फिर निम्नलिखित क्रियाओं को करो—

- एक बड़ी जम्हाई लो।
- फिर म्याऊँ बोलो।
- अब अपनी बाहों, पैर और पीठ को धीरे-धीरे फैलाओ

(Strech) और फिर आराम का अनुभव करें।

❖ इस क्रिया को 2-3 बार दोहराएँ।

इस अभ्यास से भी मांसपेशियों का तनाव दूर होता है।

## 3. पंख-मूर्ति (Feather-Statue):



❖ कल्पना करें कि आप एक पंख हैं जो 10 सेकंड के लिए हवा में तैर रहा है।

❖ अचानक आप स्थिर हो जाते हैं और एक मूर्ति में बदल जाते हैं। आप हिले नहीं तथा आप जिस अवस्था में हैं स्वयं को उसी अवस्था में रहने दें।

❖ उसी अवस्था में 30 सेकंड तक रहें फिर धीरे-धीरे आराम करें क्योंकि आप फिर से एक पंख के रूप में बदल जाते हैं।

❖ अब पुनः सोचें कि आप पंख हैं और वह हवा में तैर रहा है और धीरे-धीरे नीचे आ रहा है।

❖ इस प्रक्रिया को 2-3 बार दोहराएँ।

❖ अपने आप को एक आराम की स्थिति में पुनः लाए। अपने अनुभव का साझा अपनी कक्षा के अन्य बच्चों से करें।

#### 4. प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम तकनीक (Progressive Muscle Relaxation Technique):

इस प्रकार की विश्राम विधि में आपको धीरे धीरे अपनी मांसपेशियों में तनाव लाना होता है। जब मांसपेशियों में तनाव की तीव्रता बढ़ती है तब आप असहज महसूस करते हैं लेकिन जब धीरे-धीरे आप वास्तविक स्थिति में आते हैं तो आपकी मांसपेशियों में शिथिलता आती है और आप आराम का अनुभव करते हैं। यह तकनीक आपको मानसिक तनाव को कम करने में सहायता प्रदान करती है।

#### प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम तकनीक के कुछ उदाहरण—

- गहरी श्वास लें, अपने दाहिने हाथ को कसकर मुट्ठी बनाएं और अपने मन में 1,2,3 गिनने तक मुट्ठी कसकर ही रखें। फिर एक गहरी साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे अपनी मुट्ठी ढीली करते हुए खोल लें। इसी प्रकार इस प्रक्रिया को अपने बाएँ हाथ से दोहराएँ। आँखें बंद करके मनन करें कि मुट्ठी कसकर पकड़ने एवं ढीला छोड़ने में क्या अंतर महसूस हुआ?
- इसी प्रकार आप अपने दोनों हाथों को एकदम सीधा ऊपर उठाएँ और लगभग 3 मिनट तक खड़ा रखें। इससे आपको अपनी हाथों की मांसपेशियों में तनाव का अनुभव होगा। 03 मिनट के पश्चात अपने हाथों को धीरे-धीरे नीचे लाएँ और यह कल्पना करें कि आपके पूरे शरीर का तनाव कम हो रहा है। आपकी मांसपेशियों को आराम मिल रहा है।
- इसी प्रकार आप अपने पेट को कस लें। तब तक कसकर रखें जब तक आप सहन कर सकते हो। फिर पुनः सामान्य स्थिति में आएँ।
- इन सभी अनुभवों का आनंद ले! पूरी तरह से विश्राम प्राप्त करने के लिए आपको कुछ हफ्तों का अभ्यास करना पड़ सकता है।

## स्वजागरूकता—स्वयं को जाने

नोट: शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नवत प्रश्नों के माध्यम से सकारात्मक आत्म-प्रत्यय (Positive Self Concept) विकसित करने में सहायता करें।

### 1. पहचानें अपनी शक्ति (Know your strength)

- मेरे अन्दर क्या कौशल और क्षमताएँ हैं ?
- मैं किन क्षेत्रों में कामयाबी हासिल कर सकती हूँ ?
- मेरा विलक्षण गुण क्या है ?
- कौन से व्यक्तित्व गुण व मूल्य मुझे सफलता दिलाएँगे?



### 2. ढूँढें अपनी कमजोरी (Find out your weakness)

- मेरे अंदर कौन-कौन से नकारात्मक भाव हैं?
- मेरी क्षमताओं में किन चीजों की कमी है ?
- मैं कौन-कौन से कौशल हासिल कर सकता/सकती हूँ ?
- मैं अपने जीवन के कौन-कौन से क्षेत्रों में सुधार कर सकता/सकती हूँ ?
- अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए मुझे अपनी किस कमजोरी को दूर करना है?

### 3. खोजें बेहतर अवसर (Explore better opportunities)

- मेरे लिए कौन से अवसर उपलब्ध हैं?
- कौन-सी परिस्थितियाँ मुझे लक्ष्य तक पहुँचाने में सहायता करेंगी ?
- कौन लोग मेरी सहायता और सहयोग कर सकते हैं ?
- कौन से संसाधन मेरा विकास करने के लिए उपलब्ध हैं ?

- अपने जीवन में परिवर्तन लाने के लिए मैं क्या-क्या कदम उठा रही हूँ/रही हूँ ?

#### 4. दूर करें बाधाएँ (*Eliminate Threats* )

- मुझे फिलहाल किन बाधाओं का सामना करना है?
- कौन से विचार मेरे विकास में बाधक है ?
- कौन से डर ने मुझे जकड़ा हुआ है ?
- कौन सी परिस्थितियाँ मेरी प्रगति में बाधा बन सकती हैं?

# लक्ष्य निर्धारण

शिक्षक विद्यार्थियों से लक्ष्य निर्धारण की आवश्यकता एवं महत्व पर बात-चीत करें व उनसे निम्नानुसार लक्ष्य को निर्धारित करने हेतु मार्गदर्शन करें।



मेरा भविष्य कोई सपना नहीं है, वह एक सुव्यवस्थित योजना है.....?

विद्यार्थी का नाम: .....

कक्षा : .....

विद्यालय का नाम: .....

**व्यक्तिगत लक्ष्य:**

आप स्वयं के लिए क्या करना चाहते हैं?

.....  
.....

**व्यवहारगत लक्ष्य:**

आप अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए क्या करना चाहेंगे?

.....  
.....

**शैक्षिक लक्ष्य:**

आपका शैक्षिक लक्ष्य क्या है? आप अध्ययन को बेहतर बनाने के लिए क्या प्रयास करेंगे?

.....  
.....

## कॅरियर लक्ष्य:

आप आगे चलकर क्या बनना चाहेंगे?

.....

.....

## लक्ष्य निर्धारण में आपके व्यक्तित्व के सहायक एवं बाधक तत्व—

अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आपके व्यक्तित्व के कौन से सहायक तत्व हैं? जैसे—  
आपका मेहनती होना, सकारात्मकता का भाव आदि साथ ही कौन से बाधक तत्व हैं?  
जैसे— कार्य को अंतिम समय तक टालना, आलस्य आदि।

.....






.....

## व्यक्तित्व के बाधक तत्वों को दूर करने हेतु प्रयास—

.....

.....

### SMART GOALS CHEERFUL FUTURE

<b>S</b>		<b>Specific</b>
<b>M</b>		<b>Measurable</b>
<b>A</b>		<b>Achievable/Attainable</b>
<b>R</b>		<b>Relevant</b>
<b>T</b>		<b>Time-bound</b>

यूँ ही नहीं मिलती राही को मंजिल,  
एक जुनून सा दिल में जगाना होता है।  
पूछा चिड़िया से कैसे बना आशियना,  
बोली भरनी पड़ती है उड़ान बार—बार,  
तिनका उठाना होता है।

# प्रकृति से प्रेरणा.....

प्रकृति के समस्त जीवों में मनुष्य को सबसे बुद्धिमान माना जाता है, किन्तु हमारे आस-पास ऐसे जीव-जन्तु भी हैं जो कि अपने विशेष गुणों के कारण जाने जाते हैं। हमारे माता-पिता, शिक्षक इन जीवों का अक्सर उदाहरण देते हैं और हमारा मार्गदर्शन करते हैं कि हमें भी स्वयं इन गुणों का विकास करना चाहिए। आप सभी ने इस श्लोक को पढ़ा या सुना होगा—

**काक चेष्टा, बको ध्यानं, स्वान निद्रा तथैव च ।**

**अल्पहारी, गृहत्यागी, विद्यार्थी पंच लक्षणम् ॥**

अर्थात् एक विद्यार्थी में यह पाँच लक्षण होने चाहिए—

कौवे की तरह जानने की चेष्टा, बगुले की तरह ध्यान, कुत्ते की तरह सोना व निद्रा, अल्पाहारी, आवश्यकतानुसार खाने वाला और गृह-त्यागी होना चाहिए।







कहीं न कहीं प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमें इन जीव जंतुओं से धैर्य रखने, लगन से कार्य करने, समूह में कार्य करने, कठिन परिस्थिति का दृढ़ता से सामना करने का साहस आदि गुणों को विकसित करने की प्रेरणा मिलती है।




**शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा-परिचर्चा करें—**






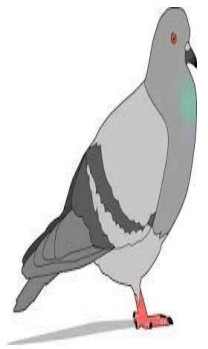
- हमारे आस-पास ऐसे कौन से जीव-जन्तु हैं जिनके विशेष गुणों को हमें अपनाना चाहिए?
- वे विशेष गुण क्या हैं?
- चर्चा के उपरान्त शिक्षक विद्यार्थियों को निम्नवत उल्लिखित जीव एवं उनकी विशेषताओं के विषय में बताएँ।
- उन्हें निर्देशित करें कि एक पेज में आप उन गुणों को लिखें जो आप में हैं और वे कौन से गुण हैं जो आप इन जीवों से अभिप्रेरित होकर विकसित करना चाहेंगे?



## जीव एवं उनके विशिष्ट गुण

जीव	विशिष्ट गुण	जीव	विशिष्ट गुण
कुत्ता	वफादारी	गधा	कठिन परिस्थिति में भी शांत रहना
	कुत्ता एक वफादार जानवर है। वह अपना कार्य सच्चे सेवा भाव व ईमानदारी के साथ करता है। बच्चों को अपने कार्य के प्रति वफादारी एवं समर्पण का गुण कुत्ते से सीखना चाहिए।		चाहे कितनी भी कठिन परिस्थिति हो एक गधा चुप-चाप बिना विचलित हुए शांति से अपना कार्य पूरी लगन व मेहनत से करता है। कठिन परिस्थिति में तनाव रहित एवं शांत रहने का गुण हमें गधे से सीखना चाहिए।
बंदर	सक्रियता	मकड़ी	दृढ़ संकल्प
	बंदर हमेशा जिस क्षण में रहता है उस क्षण का आनंद लेना जानता है। वह जानता है कि अपने भोजन के लिए कैसे स्रोतों को खोजें, इसलिए वह हर समय सक्रिय रहने का एक तरीका खोजता रहता है। अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें स्रोतों का पता होना चाहिए और हमेशा सक्रिय रहना चाहिए।		मकड़ी अपने जाल को बनाने में लगातार लगी रहती है। मकड़ी कभी भी एक प्रयास से अपना जाल नहीं बनाती है। वह तब तक प्रयास करती है जब तक जाल पूरा नहीं हो जाता। यदि जाल टूट जाता है, तो वह फिर से काम करने लगती है और जाल का पुनः निर्माण शुरू कर देती है। बच्चों को मकड़ी से दृढ़ संकल्प के साथ किसी कार्य को प्रवीणता से करने का गुण सीखना चाहिए। यह सफलता की कुंजी है।
मुर्गा	उठो और जागो	हमिंगबर्ड	चौकस रहें
	एक मुर्गा अपने दिन की शुरुआत बाँग देने के साथ करता है। सभी बच्चों को भी हर दिन जल्दी उठना सीखना चाहिए और आनंद से परिपूर्ण होना चाहिए। बच्चों को अपने दिन की शुरुआत इस सकारात्मक भाव के साथ करनी चाहिए कि वे पूरे दिन अपनी सकारात्मकता को बनाए रखेंगे चाहे आज का दिन कैसा भी हो।		हमिंगबर्ड बहुत चौकस होती हैं। वे पानी, फूलों, कीड़ों और बूंदों के सूक्ष्म हिस्सों का भी बड़े ध्यान से अवलोकन कर पाने में सक्षम होती हैं। इसी प्रकार बच्चों को भी अपने आस-पास होने वाली घटनाओं/व्यक्तियों के व्यवहार का अवलोकन करना चाहिए ताकि वे हमेशा चौकस रह सकें। उन्हें अच्छे व बुरे व्यक्ति की पहचान हो सकें जिससे वे एक अच्छा दोस्त, छात्र और व्यक्ति चुनने व स्वयं बनने में सफल हो सकें।

तेंदुआ	धैर्य	ऊँट	अनुकूलन क्षमता
	<p>तेंदुआ धैर्य के साथ अपने शिकार का पीछा करता है। वह तब तक इंतजार करता है जब तक उसका शिकार उसकी पकड़ में न आए। यदि हम अपना लक्ष्य पाना चाहते हैं तो हमें धैर्य से काम करना चाहिए।</p>		<p>ऊँट जीवन की कठिन परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम होते हैं। पानी के बिना रेगिस्तान में जीवित रहना एक बहुत बड़ी कठिन परिस्थिति है। परिस्थिति के अनुसार स्वयं को ढालने की योग्यता अर्थात् अनुकूलन क्षमता उनमें होती है। वे कभी भी अपनी इच्छा शक्ति नहीं खोते हैं।</p>
भेड़िया	निर्णय लेने की क्षमता	ब्लू फेयरी-ब्रेन	सतर्क रहें
	<p>भेड़िये हमेशा एक झुंड में रहते हैं। लेकिन कुछ चीजें जो वे अपने भीतर रखते हैं जिन्हें मनुष्य को उनसे सीखने की जरूरत है वह यह है कि वे हमेशा अपने सहयोगियों का साथ देते हैं व कोई भी निर्णय लेने से पहले हमेशा उसके विषय में गहनता से विचार करते हैं।</p>		<p>नर ब्लू फेयरी-ब्रेन अपने परिवेश और गुप्त शिकारियों के बारे में बेहद जागरूक होते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि कोई भी उनका शिकार आसानी से कर सकता है। इस पक्षी से बच्चों को अपने आसपास के बारे में हमेशा जागरूक एवं सतर्क रहना सीखना चाहिए।</p>
एशियाई कोयल	प्रतिभा प्रदर्शन	उल्लू	दूरदर्शिता
	<p>दुनिया के सबसे प्यारे पक्षियों में से एक एशियाई कोयल है। यह पक्षी जंगल में और शहर में बेरोकटोक गाती है। इस गीत-पक्षी की तरह, हर बच्चे को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए हर अवसर का सदुपयोग करना सीखना चाहिए। अतः अपनी प्रतिभा को अभिव्यक्त करने के लिए हमेशा तैयार रहो।</p>		<p>दूरदर्शिता अर्थात् दूर तक की बात सोचने व समझने का अद्भुत गुण उल्लू में है। वह रात्रि के संरक्षक के रूप में ज्ञान का प्रतीक माना जाता है। उल्लू हमें यह सीख देता है कि अन्य लोगों के अनजान होने पर भी सतर्क और चौकस रहने से हमारे हाथ से कोई भी अवसर कभी नहीं छूट सकता। अतः हमें दूरदर्शी होना चाहिए।</p>

<p><b>चींटी</b></p>	<p><b>टीम भावना</b></p>	<p><b>डॉल्फिन</b></p>	<p><b>सुनने का कौशल</b></p>
	<p>चींटियाँ टीम वर्क के लिए जानी जाती हैं। चींटी एक सहयोगी प्रयास का प्रतीक है। वे एक साथ काम करते हैं, कभी किसी को पीछे नहीं छोड़ते हैं और टीम के एक सदस्य पर पूरा कार्यभार नहीं थोपते हैं। वे अपना कार्य मिलकर पूरा करते हैं। दिन रात मेहनत करते हैं। विद्यार्थी चींटी से एक-दूसरे के प्रयास को महत्व देना एवं समूह में कार्य करने की प्रेरणा ले सकते हैं।</p>		<p>डॉल्फिन वास्तव में एक दूसरे के साथ उच्च-स्वर में सीटी बजाते हुए संवाद करती है और प्रत्येक डॉल्फिन एक विशिष्ट ध्वनि बनाती है जिसे अन्य डॉल्फिन तुरंत पहचान लेती हैं। उन्होंने एक समूह के रूप में सबसे अच्छा काम करने के लिए अपने सुनने के कौशल का विकास किया है। अतः डॉल्फिन की तरह हमें औरों को सुनने का कौशल विकसित करना चाहिए।</p>
<p><b>शेर</b></p>	<p><b>साहस</b></p>	<p><b>बया बुनकर</b></p>	<p><b>मेहनती हों</b></p>
	<p>शेर बहादुरी का एक प्रतीक है। शेर साहसी, मजबूत और निडर होते हैं। यह एक ऐसा गुण है जो हर बच्चे के पास होना चाहिए। शेर की तरह संघर्ष करना सीखें जिंदगी में कभी भी हार का सामना नहीं करना पड़ेगा। शेर कभी भी शिकार करने का सपना नहीं देखता बल्कि शिकार करता है, इसलिए किसी चीज का सपना देखने के बजाय उसे करने का प्रयास ज्यादा करें। जीतना है तो शेर की तरह जिददी बनो जो शिकार करके ही दम लेता है।</p>		<p>नर बया बुनकर पक्षी धैर्यपूर्वक अपने परिवार के लिए एक मजबूत घोंसला बुनता है। यह एकल घोंसला बनाने के लिए लगभग 500 यात्राएँ करता है जो अक्सर ऊंचे पेड़ों, टेलीफोन की तारों और सुरक्षा के लिए कांटेदार बबूल के पेड़ों से लटका होता है। परिश्रम, परिवार के लिए प्यार और सूक्ष्मता से ध्यान देना ऐसे गुण हैं जो इस पक्षी से सीखा जा सकता है।</p>
<p><b>ग्रेटर फ्लेमिंगो</b></p>	<p><b>परिवर्तनों को स्वीकार कर</b></p>	<p><b>मैसेंजर कबूतर</b></p>	<p><b>समय का सम्मान करें</b></p>
	<p>ग्रेटर फ्लेमिंगो किसी भी प्रकार के परिवर्तन से नहीं डरते हैं और जब भी आवश्यक हो मौसम की उपयुक्त परिस्थितियों और भोजन की तलाश में चले जाते हैं। इस पक्षी से बच्चों को यह सीखना चाहिए कि जीवन में परिस्थिति के अनुसार बदलना एक अच्छी बात हो सकती है और लाभदायक भी।</p>		<p>प्राचीन ओलंपिक खेलों में, विश्व युद्धों से लेकर आज तक, संदेशवाहक कबूतरों ने अपना रास्ता खोजने और समय पर संदेश देने की क्षमता को साबित किया है। किसी भी परिस्थिति में समय पर अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में सक्षम होने का गुण इस पक्षी से सीखने को मिलता है।</p>

# इंटरनेट का उपयोग—कुछ उपयोगी बातें

Let children be online, connect with friends!



## 5 Golden Rules to #StaySafe Online

01 IT IS OK TO BLOCK SOMEONE YOU ARE NOT COMFORTABLE COMMUNICATING WITH

DO NOT ACCEPT FRIEND REQUESTS FROM STRANGERS 02

03 IF AN E-MAIL LOOKS SUSPICIOUS IT IS BEST TO DELETE IT OR MARK IT AS JUNK

PASSWORDS ARE NOT SOCIAL DO NOT SHARE YOUR PASSWORD WITH ANYONE 04

05 REMEMBER TO LOG OUT WHILE USING A PUBLIC COMPUTER

#StaySafeOnline

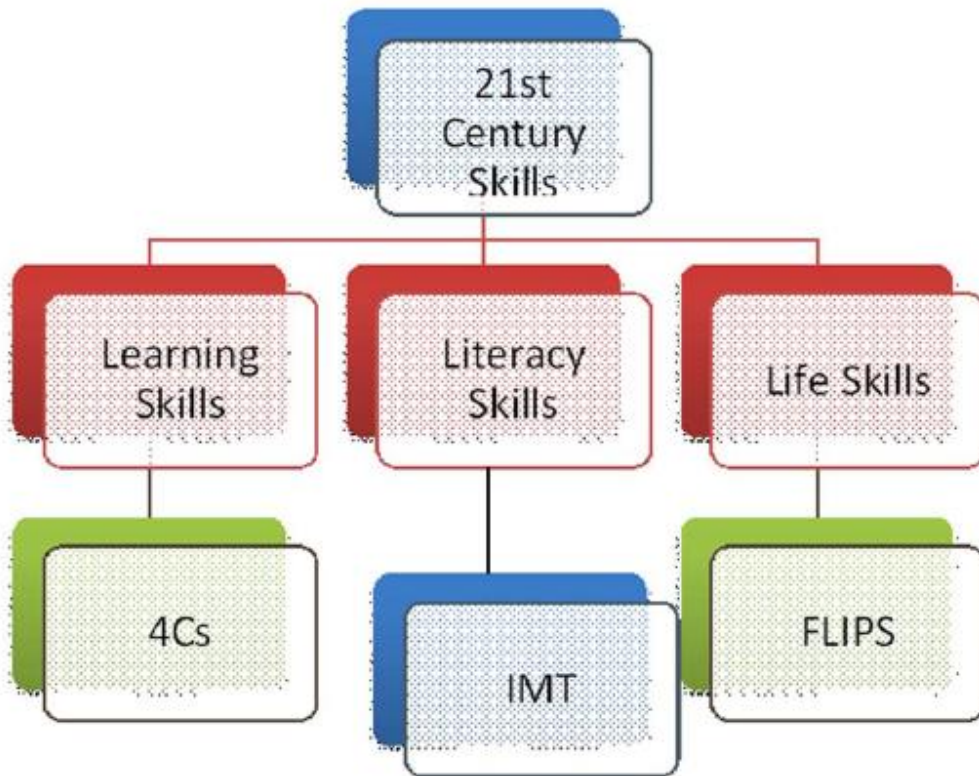
Teach children these 5 golden rules to keep safe online.





# इक्कीसवीं सदी के कौशल

सरल शब्दों में, इक्कीसवीं सदी के कौशलों से तात्पर्य ज्ञान, कौशल, कार्य संस्कृति एवं चारित्रिक लक्षणों के उस व्यापक समुच्चय से है जिनको शिक्षाविदों, स्कूल सुधारकों, महाविद्यालय के प्रोफेसरों एवं अन्य द्वारा आज के युग में सफलता पाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना है।



- 4Cs: Critical Thinking, Creativity & Innovation, Collaboration, Communication
- IMT: Information Literacy, Media Literacy, Technology Literacy
- FLIPS: Flexibility and Adaptability, Leadership and Responsibility, Initiative and Self-Direction, Social and Cross-Cultural Interaction

स्रोत: 21<sup>st</sup> Century Skill, A Handbook, CBSE Board, New Delhi.

# अ. अधिगम कौशल (Learning Skills- 4C's)

## 1. समालोचनात्मक चिंतन एवं समस्या समाधान (Critical Thinking and Problem Solving):

समालोचनात्मक चिंतन से तात्पर्य उद्देश्यपूर्ण ढंग से किसी विचार/तथ्य/सूचना आदि पर गहनतापूर्वक तार्किक विश्लेषण करने की क्षमता से है। विद्यार्थियों को स्वतन्त्र एवं स्पष्ट रूप से सोचने व तार्किक रूप से चिंतन करने का कौशल समालोचनात्मक चिंतन का अभ्यास करने से आता है।

समालोचनात्मक चिंतन के तत्व:

- विश्लेषण
- तर्क
- वर्गीकरण
- तुलना एवं परस्पर तुलना
- परिभाषित करना
- वर्णन करना
- मूल्यांकन
- व्याख्या
- समस्या समाधान
- कारण और प्रभाव को समझना

समालोचनात्मक चिंतन के विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 1.1 अदला-बदली (Exchange):

यह गतिविधि वाद-विवाद (debate) गतिविधि के समान है।

- इस गतिविधि की विशेषता यह है कि शिक्षक विद्यार्थियों को वाद-विवाद का विषय चयनित करने एवं उस विषय के पक्ष या विपक्ष में अपने विचार प्रस्तुत करने हेतु पूर्व में सूचित करते हैं।
- वाद-विवाद आयोजित करने वाले दिन शिक्षक उन्हें बताते हैं कि जिन विद्यार्थियों ने विषय के पक्ष में तैयारी की है वे अब विपक्ष में अपने विचार प्रस्तुत करेंगे व जिन्होंने विपक्ष में तैयारी की है वे पक्ष में अपने विचार प्रस्तुत करेंगे।
- वाद-विवाद वाले दिन शिक्षक विद्यार्थियों की अदला-बदली के फलस्वरूप हुए बदलाव से सामंजस्य स्थापित करने के लिए कुछ समय तैयारी के लिए अवश्य दें।
- विषय के पक्ष-विपक्ष में अपने विचार व्यक्त करने की स्थिति में अचानक आए इस बदलाव से विद्यार्थी विचलित अवश्य होंगे लेकिन वे बदले हुए पक्षों के लिए अलग तरह से सोचने की कोशिश भी करेंगे।

- *विद्यार्थी इस गतिविधि के माध्यम से जीवन में आए अचानक बदलावों से सामायोजित करने का कौशल विकसित करने में सक्षम हो सकेंगे।*

## 1.2 स्वनिर्मित प्रश्न (Self Made Questions)

- ❖ इस गतिविधि के अंतर्गत शिक्षक, विद्यार्थियों को उनकी पाठ्यपुस्तक में दिए गए प्रश्नों के अतिरिक्त स्वयं अन्य प्रश्न तैयार करने हेतु मार्गदर्शित करते हैं।
- ❖ यह गतिविधि बच्चों में स्वयं प्रश्न बनाने का कौशल विकसित करने के साथ-साथ एक भिन्न दृष्टिकोण से विषयवस्तु को सोचने में मदद करती है। शिक्षक यह देखें कि प्रश्न मूल हैं या नहीं।
- ❖ *यह गतिविधि विद्यार्थियों में प्रश्न बनाने के कौशल को विकसित करने के साथ-साथ विषयवस्तु को अप्रत्यक्ष रूप से समझने में भी सहायता करेगी।*

## 1.3 गैप फिल इन (Gap Fill In)

- इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों को एक चित्र दिखाने के बाद कागज के ऊपर वाले भाग में चित्र में क्या हो रहा है? यह लिखने के लिए कहें।
- फिर उन्हें कागज के नीचे वाले भाग में आपकी समझ या दृष्टिकोण में चित्र में क्या होना चाहिए? यह लिखने के लिए कहें।
- कागज के मध्य वाले भाग में आप यह लिखें कि इस चित्र के संदर्भ में निष्कर्ष तक पहुँचने के लिए आपने किन चरणों का पालन किया ?
- *यह गतिविधि छात्रों को किसी विषयवस्तु का गहनता से विश्लेषण करने का कौशल विकसित करती है।*

## 1.4 पूछो तो समझे (Cross Questioning):

- ❖ यह ऊपर वर्णित गतिविधि संख्या 1.2 स्वयं से पूछें का विस्तार है। इसमें बच्चे अपने द्वारा निर्मित प्रश्न कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेंगे और उनके साथी उनसे प्रश्न के संदर्भ में पूछ-ताछ करेंगे जैसे कि यह सवाल क्यों? यह कैसे हो सकता है? आदि।
- ❖ यह गतिविधि दोनों छात्रों में समालोचनात्मक चिंतन को बढ़ाने में सहायता करेगी जो प्रश्न पूछते हैं और जो जवाब देते हैं।

## 1.5 गोलमाल – पहेलियाँ पूछना (Golmol – Ask Riddles)

- इस गतिविधि में शिक्षक विभिन्न विषयों से संबंधित पहेलियों को पूछेंगे ताकि बच्चे अलग-अलग विषयों को विभिन्न दृष्टिकोण/ दिशाओं में सोचे जाने की आवश्यकता को समझ सकें।

## 2. सृजनात्मकता एवं नवाचार (Creativity and Innovation)

सृजनात्मकता चीजों को नए तरीके से देखने व करने का एक कौशल है या यूँ कहें कि यह चिंतन नए तरीकों को खोजने और सृजित करने का कौशल है।

नवाचार से तात्पर्य सृजनात्मक चिंतन के द्वारा लीक से हटकर कुछ नया/अनोखा/बेहतर/विशिष्ट सोचना व विकसित करना है।

सृजनात्मकता के प्रमुख घटक हैं—

- प्रवाह (नए विचारों को उत्पन्न करना),
- लचीलापन (सरलता से दृष्टिकोण को परिवर्तित करना),
- मौलिकता (कुछ नया करने की कल्पना), और
- विस्तारीकरण (दूसरों के विचारों पर विकसित होना)

सृजनात्मकता एवं नवाचारी चिंतन के विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 2.1 इमेज़ टॉक (Image Talk):

- इस गतिविधि के अंतर्गत बच्चे किसी वस्तु की कल्पना/या उसे सामने रखकर उसके विषय में बताएँगे व साथ ही अपने सृजनात्मक विचारों को अभिव्यक्त करेंगे। अपने विचारों को अभिव्यक्त करने के लिए वे किसी भी वस्तु का उपयोग कर सकते हैं जैसे—पेंसिल, पेन, रंग, बोर्ड, नोटबुक, इमोजी आदि।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों को विभिन्न वस्तुओं के माध्यम से सामान्य से हटकर सोचने व नए तरीके विकसित करने में मदद करेगी।



## 2.2 सृजनात्मक अनुभव (Creative Space)

- विद्यार्थियों में सृजनात्मकता के विकास हेतु शिक्षकों को पाठ्यचर्या में विभिन्न प्रकार की गतिविधियों को सम्मिलित करना होगा जैसे— नाटक, प्रश्नोत्तरी, चित्रकला, संगीत प्रतियोगिता आदि। कक्षा शिक्षण के दौरान शिक्षक सृजनात्मक गतिविधियों को समाहित करना सुनिश्चित करेंगे ताकि विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा को सृजनात्मक रूप में अभिव्यक्त करने के अधिक से अधिक मौके मिल सकें।

## 2.3 पाठों को सीखने का वैकल्पिक तरीका (Alternative Way of Learning a Lesson)

- बच्चों में सृजनात्मकता को विकसित करने के लिए शिक्षक किसी पाठ में दी गई कहानी या उसके किसी एक अंश को सक्रिय रूप से प्रतिभाग हेतु प्रोत्साहित करें।
- इससे बच्चों में अपनी बात को सृजनात्मक रूप में कहने का कौशल विकसित होगा। कहानी सुनाने या कहानियों को लिखने का कौशल भी विकसित होगा।

## 2.4 परियोजना आधारित शिक्षण (Project Based Learning)

- इस विधि के अंतर्गत विद्यार्थी किसी समस्या या मुद्दे का नवाचारी समाधान निकालने हेतु खोजबीन, जाँच, प्रश्नों का विश्लेषण आदि का प्रयोग करते हैं।

## 2.5 फेनोमेना आधारित लर्निंग (Phenomena Based learning)

- यह एक बहु-विषयक शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से सीखने का एक रचनात्मक तरीका है।
- इस विधि द्वारा विद्यालयी शिक्षा के अंतर्गत पढ़ाए जा रहे विषयों के अतिरिक्त दुनियाँ के वास्तविक घटनाक्रम से संबंधित अन्य विषयों जैसे पानी, स्वास्थ्य, ऊर्जा आदि के संदर्भ में खोजबीन व पूछताछ करने व सक्रिय रूप से प्रतिभा हेतु प्रोत्साहित किया जाता है।

## 2.5 दो पर्याप्त हैं (Two is Enough)

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को केवल किन्हीं दो आकारों उदाहरण के लिए चतुर्भुज और त्रिकोण से किसी एक वस्तु को बनाने के लिए कहा जाता है। यह कार, फूल या कोई अन्य वस्तु भी हो सकती है।
- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों की चिंतन शक्ति बढ़ेगी व नवाचारी कौशलों का विकास होगा।

## 2.6 उन्हें स्वतंत्र छोड़ दें (Let them Free)

- इस विधि के अंतर्गत शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा के बाहर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें ताकि वे कक्षा के बाहरी वातावरण का अवलोकन कर सकें। फिर उनसे पूछें उन्होंने बाहर क्या देखा और वे उन्हें कैसे अपने अलग अलग विषयों से संबंधित कर सकते हैं।
- इस गतिविधि द्वारा बच्चों को विषयगत ज्ञान का विस्तार करने में मदद मिलेगी साथ ही बच्चों में नवाचारी विचारों का विकास भी होगा।

## 3. सहयोग (Collaboration)

सहयोग दूसरों के साथ प्रभावी रूप से एक साथ काम करने की क्षमता है। यह दूसरों की जरूरतों एवं दृष्टिकोण का सम्मान तथा उनके साथ योगदान करते हुए एक साथ काम करने का कौशल है। सहयोग शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में रुचि और आनंद विकसित करने में मदद करता है। यह प्रभावी रूप से सांस्कृतिक, सामाजिक और पर्यावरणीय सीमाओं का विस्तार करने में सहायक है। यह बच्चों को सामाजिक पर्यावरण को समझने में भी मदद करता है।

*नोट— इस अध्याय के अंतर्गत जितनी भी गतिविधियाँ सामूहिक रूप से की जानी प्रस्तावित है उन्हें वे वर्तमान संदर्भ में सामाजिक दूरी (Social Distancing) का अनुपालन करते हुए सम्पादित करेंगे या उन्हें परिस्थिति के अनुसार संशोधित कर सकते हैं।*

## सहयोग के विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

**3.1 खेल(Play):** शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में कठिन विषय को पढ़ाने के लिए खेल को सम्मिलित किया जाये। खेल टीम वर्क व सहयोग को प्रोत्साहित करता है और निर्णय लेने की क्षमता का विकास करता है।

### 3.2 जीतने के लिए खोजें (Search to Win)

- इसमें शिक्षक छात्रों को 4-5 के समूहों में विभाजित करेंगे और उन्हें कुछ सवाल देंगे जिनके जवाब बच्चों को देने होते हैं।
- शिक्षक द्वारा दिए गए विभिन्न संकेतो (Hint) के माध्यम से विद्यार्थी प्रश्न का उत्तर खोजते हैं। *कोविड-19 के दृष्टिगत शिक्षक इस गतिविधि को वैयक्तिक रूप से भी करा सकते हैं।*
- यह एक मजेदार गतिविधि जिसे पूरा करने के लिए सहयोग आवश्यक है।

### 3.3 डम शराड (Dumb Charades)

- ❖ इस गतिविधि में, बच्चों को 4-5 के समूह में विभाजित किया जाएगा। विभिन्न अवधारणाओं / विषयों पर शिक्षक चिट तैयार करेंगे और वो चिट बच्चों के समूह में बाँट देंगे।
- ❖ प्रत्येक समूह को विषयों का अनुमान लगाने का मौका दिया जाएगा। समूह के किसी भी एक सदस्य द्वारा चिट में दी गई अवधारणा/विषय पर अभिनय किया जाएगा जिसे अन्य बच्चों को समझना होगा व उसका उत्तर देना होगा। उदाहरण के लिए प्रकाश संश्लेषण, या भारतीय इतिहास का कोई व्यक्ति आदि। अवधारणा /विषय का अनुमान लगाने के बाद पूरे समूह को उस अवधारणा / विषय पर उत्तर देना होगा जो पहले से ही शिक्षक द्वारा तैयार किया गया है।
- ❖ इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को खेल-खेल में सीखने में आनंद भी आएगा और एक दूसरे के साथ सहयोग करने का कौशल भी विकसित होगा।

*नोट- कोविड-19 महामारी के दृष्टिगत शिक्षक इस गतिविधि में समूह में चिट वितरित करने के स्थान पर अपने पास चिट रखें व उसमें 1,2,3,4.....अंक अंकित कर दें।*

बच्चों से कहें कि वे किसी एक संख्या को कहें। जिस संख्या को विद्यार्थी ने कहा है शिक्षक सामाजिक दूरी बनाते हुए उस चिट को मेज़ में रख देंगे। विद्यार्थी उस चिट को बिना स्पर्श किए पढ़ेगा और फिर वह विद्यार्थी पूरी कक्षा के समक्ष चयनित अंक को प्रदर्शित करने वाली चिट के अनुसार अभिनय करेगा व अन्य विद्यार्थी अनुमान लगाएँगे। जिस चिट के अंक आते जाएँगे शिक्षक उन्हें अलग रखते जाएँगे।

## 4. सम्प्रेषण (Communication)

सम्प्रेषण अपनी भावनाओं, सुझावों, इच्छाओं, जरूरतों, आकांक्षाओं आदि को मौखिक, लिखित व भावों के द्वारा अभिव्यक्त करने की क्षमता को संदर्भित करता है।

सम्प्रेषण कौशल के विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 4.1 नो-टॉक डे (No Talk Day)

- सम्प्रेषण की प्रक्रिया में अशाब्दिक सम्प्रेषण का अपना अलग ही महत्व है।
- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को केवल अशाब्दिक संकेतों का प्रयोग करना है उन्हें कदापि नहीं बोलना है।
- शिक्षक एक दिन कक्षा की शुरुआत में, छात्रों को कुछ भी बताने के लिए संकेतों का ही उपयोग करें व संकेतों के माध्यम से यह स्पष्ट करें कि आज की कक्षा में अशाब्दिक संचार का उपयोग जारी रहेगा। जब भी दिशा की जरूरत होगी वह संकेतों के माध्यम से ही जारी रहेगी।
- उन्हें यह भी सम्प्रेषित करें की आप उनसे उम्मीद करते हैं कि उन्हें भी पूरी कक्षा में ऐसा ही करना है।
- जैसे-जैसे समय बीतेगा सबको आश्चर्य होगा कि किस प्रकार अशाब्दिक संकेतों के प्रयोग के माध्यम से कक्षा में “भाषा” संकेतों का निर्माण स्वतः ही हो गया।

## 4.2 भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं (Feelings are Important)

- इस गतिविधि में एक बोर्ड में अलग-अलग भावनाएँ लिखी होंगी। प्रतिदिन छात्र उस भावना में से एक भावना का चयन करेंगे और उसके विषय में अपने विचार लिखकर शिक्षक को देंगे।
- शिक्षक उस भावना के विषय में बच्चों के साथ चर्चा करेंगे। यदि कोई छात्र अपनी भावना को सार्वजनिक रूप से नहीं बताना चाहता तो वह शिक्षक से अलग समय पर बात कर सकते हैं।

## 4.3 जोड़ी में बात करो (Talk in Pairs)

- शिक्षक बच्चों को जोड़े बनाने के लिए कहेंगे। जोड़े ऐसे होने चाहिए जिसमें वे एक दूसरे के बारे में ज्यादा नहीं जानते।
- शिक्षक कक्षा में उन्हें एक दूसरे से बात करने व समझने के लिए समय देंगे। उसके बाद शिक्षक एक छात्र से दूसरे छात्र के बारे में सवाल पूछेंगे।
- यह गतिविधि छात्रों को एक दूसरे को बेहतर जानने में मदद करेगी और उनके मध्य सम्प्रेषण बढ़ेगा।

*नोट: इस गतिविधि के संचालन के दौरान उचित सामाजिक दूरी का अनुपालन किया जाए।*

## 4.4 विद्यार्थी कक्षा (Student Class)

- छात्रों को एक कक्षा आयोजित करने के लिए कहें जिसमें वे खुद विषय चुनेंगे, विषय प्रस्तुत करेंगे, उससे संबंधित प्रश्न पूछेंगे और गतिविधि करेंगे।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों के बीच वार्तालाप को प्रोत्साहित करेगी साथ ही कक्षा को व्यवस्थित रखने व कक्षा में उचित एवं सहयोगी वातावरण सृजित करने में सहायक होगी।

## ब. साक्षरता कौशल (Literacy Skills)

### 5. सूचना साक्षरता, मीडिया साक्षरता एवं तकनीकी साक्षरता (Information Literacy, Media Literacy and Technology Literacy)

इसके अंतर्गत सूचना (पारंपरिक एवं डिजिटल) तक पहुँच व मीडिया एवं प्रौद्योगिकी समझने और गहनता से विभिन्न स्रोतों से उपलब्ध सामग्री व सूचना का मूल्यांकन करने तथा प्रभावी रूप से संवाद स्थापित करने का कौशल शामिल है।

सूचना, मीडिया, एवं तकनीकी साक्षरता कौशल विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ:

#### 5.1 कैसे जानें?(Know How?)

- ❖ इसके अंतर्गत शिक्षक कहाँ से और कैसे जानकारी प्राप्त करें इसका प्रदर्शन करेंगे।
- ❖ शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं विषयों से संबंधित जानकारी खोजने के लिए कहेंगे व उनका मार्गदर्शन करेंगे।
- ❖ पावर प्वाइंट प्रजेन्टेशन कैसे बनाया जाता है? ई मेल कैसे बनाई जाती है? इससे बच्चों को परिचित कराएँगे।
- ❖ Educational App, Diksha Portal, NCERT, Manodarpan, Pragyata, Swayam, Swayam Prabha व अन्य शैक्षिक वेबसाइट के विषय में बच्चों को बताएँगे।

5.2 शिक्षक विद्यार्थियों को Cyber Security and Safe Use of Internet के विषय में जागरूक करेंगे।

## स. जीवन कौशल (Life Skills)

### 6. लचीलापन और अनुकूलनशीलता (Flexibility and Adaptability)

लचीलापन और अनुकूलनशीलता किसी व्यक्ति की एक नई परिस्थिति अथवा वातावरण के अनुसार स्वयं को समायोजित/ढालने की क्षमता है। यह किसी भी स्थिति में नैतिकता और मूल्य से किसी भी प्रकार से समझौता किए बगैर कुशलता से उस परिस्थिति का सामना करने का कौशल है।

## 6.1 एक नया खेल बनाओ (Make a New Game)

- ✓ एक नए खेल का या किसी अन्य खेल के नियम बदलकर या किसी खेल में नए नियम जोड़ कर नए खेल का आविष्कार करें ।
- ✓ जिन बच्चों में लचीलापन नहीं है उनके लिए एक खेल के नियम बदलना बहुत मुश्किल है ।
- ✓ ऐसे बच्चों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे ऐसे खेल खेलें या ऐसे खेल बनाएं जिनके नियम बार-बार बदलते हो ।

## 6.2 Shuffle

- छात्रों को समूह में गतिविधियाँ करने के लिए दें। छात्रों को समूहों में विभाजित करने के लिए एक चिट का उपयोग करें।
- छात्रों का यादृच्छिक (random) वितरण अधिकांश छात्रों को असहज बनाएगा लेकिन यह चुनौतीपूर्ण होगा।
- यह गतिविधि छात्रों के लिए बहुत उपयोगी है क्योंकि वे किसी भी परिस्थिति में किसी के साथ भी कार्य करने का कौशल विकसित कर पाते हैं। इस गतिविधि से उनमें लचीलापन एवं अनुकूलनशीलता का विकास होता है।

*नोट— वर्तमान परिप्रेक्ष में सामाजिक दूरी बनाए रखने के दृष्टिकोण से शिक्षक उपस्थिति पंजिका से randomly बच्चों का चयन कर समूह का निर्माण कर लें और सामाजिक दूरी का अनुपालन करते हुए विद्यार्थियों को कार्य वितरित करें।*

## 6.3 Surprise-Surprise

- ❖ बच्चों को समय-समय पर अलग-अलग गतिविधियाँ करने को दें किन्तु एक ही गतिविधि को बार-बार न दें।
- ❖ उदाहरण के लिए प्रत्येक बुधवार को एक पीरियड किसी एक गतिविधि के लिए निर्धारित करें किन्तु उस गतिविधि के विषय में पहले से ही विद्यार्थियों को न बताएँ।
- ❖ यह उनके लिए एक Surprise होगा। कुछ विद्यार्थियों को असहज लग सकता है लेकिन धीरे-धीरे वे स्वयं को नई परिस्थिति में समायोजित करना सीख लेंगे।

## 7. नेतृत्व एवं जिम्मेदारी (Leadership and Responsibility):

नेतृत्व क्षमता से तात्पर्य लक्ष्य की ओर बढ़ने हेतु दूसरों को प्रभावित करने एवं उनका मार्गदर्शन करने हेतु अंतर्व्यक्तिक एवं समस्या समाधान कौशल का प्रयोग करने की क्षमता से है। इसके अंतर्गत एक सर्वनिष्ठ लक्ष्य की प्राप्ति हेतु दूसरों की क्षमताओं का उपयोग करने का कौशल शामिल है। दूसरों को उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शित करने हेतु अभिप्रेरित करना एक अच्छे नेतृत्व की विशेषता है।

जिम्मेदारी का अर्थ है समाज एवं राष्ट्र हित को ध्यान में रखते हुए कोई कार्य करना ।

नेतृत्व एवं जिम्मेदारी कौशल विकसित किए जाने हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 7.1. नेतृत्व करने के लिए प्रश्नोत्तरी (Quiz to Lead)

- ❖ कक्षा में एक क्विज प्रतियोगिता का पंक्तिवार आयोजन करें जिसमें प्रत्येक पंक्ति से एक नेतृत्वकर्ता होगा। इस Quiz के नियम इस प्रकार बनाए जाएँ कि नेतृत्वकर्ता यह निर्णय ले सके कि कौन पूछे गए प्रश्न का उत्तर देगा?
- ❖ यह गतिविधि विद्यार्थियों में नेतृत्व के गुण विकसित करने में सहायता करेगी साथ ही अन्य बच्चों को स्वयं नेतृत्व के गुण विकसित करने हेतु अभिप्रेरित करेगी।

### 7.2. नेता जिसकी आप सराहना करते हैं (Leader You Admire)

- विद्यार्थियों को समूह में उस नेता के विषय में अर्थात् उनकी विशेषताओं पर चर्चा करने के लिए कहें जिसे वे सर्वाधिक सराहना/पसंद करते हैं।
- चर्चा के उपरान्त सभी समूह एक-एक करके समूह चर्चा से प्राप्त विशेषताओं का प्रस्तुतीकरण करेंगे।
- यह गतिविधि एक अच्छे नेतृत्वकर्ता के गुणों एवं विशेषताओं को समझने में सहायक होगी।

नोट—इस गतिविधि को सम्पादित करने के लिए समूह चर्चा के दौरान एक निश्चित सामाजिक दूरी सुनिश्चित की जाए।



## 7.2 दो से भले चार (Do se bhale chaar)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में उपस्थित छात्र संख्या के अनुसार चार या उससे अधिक समूहों में विभाजित करेंगे/करेंगी। सभी समूहों को एक ही पाठ प्रदर्शित या प्रस्तुत करने के लिए निर्देशित करेंगे।
- विद्यार्थी पाठ के प्रदर्शन हेतु किसी भी विधि यथा रोल प्ले, नाटक, पावर प्वाइंट प्रजेन्टेशन, चार्ट आदि का प्रयोग कर सकते हैं।
- शिक्षक प्रत्येक समूह का अवलोकन करेंगे कि विद्यार्थी किस गतिविधि का नियोजन कर रहे हैं। समूहवार प्रस्तुतीकरण के पश्चात शिक्षक प्रत्येक समूह से यह जानने का प्रयास करेंगे कि उन्होंने प्रस्तुतीकरण हेतु चयनित गतिविधि का चयन किस प्रकार किया?
- इस गतिविधि से यह प्रदर्शित होगा कि सामुहिक रूप से मिलजुल कर कार्य करने से कार्य की गुणवत्ता बढ़ती है।
- *नोट—इस गतिविधि के संचालन हेतु उचित सामाजिक दूरी सुनिश्चित की जाए।*

## 7.3 कक्षा नियम स्वयं बनाना (Making Own Classroom Rules):

- इस गतिविधि के अंतर्गत कक्षा आरंभ होने से पूर्व कक्षा नियम बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। सबसे उपयुक्त नियमों का चयन किया जाएगा और इन नियमों को कक्षा में चार्ट के माध्यम से प्रदर्शित किया जाएगा जिसका अनुपालन विद्यार्थी वर्षभर करेंगे। शिक्षक वार्षिक नियम न बनवाकर मासिक नियम भी बनवा सकते हैं।
- साथ ही विद्यार्थी यह भी निर्णय लेंगे कि यदि कोई छात्र इन नियमों का उल्लंघन करता है तो क्या कार्यवाही की जानी चाहिए?
- इस गतिविधि के संचालन से विद्यार्थियों में जिम्मेदारी की भावना बढ़ेगी।

## 7.4 जिम्मेदार चाहिए (Wanted! Responsible)

- इस गतिविधि के अंतर्गत विद्यार्थियों को एक जिम्मेदार व्यक्ति को काम पर रखने के लिए विज्ञापन तैयार करने हेतु निर्देशित करें जिसमें क्या योग्यताएं अपेक्षित हैं उसका भी उल्लेख किया जाए।

- बच्चे विज्ञापन की शुरुआत इन शब्दों से करें— Wanted a Responsible Person.
- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह जान पाएंगे कि किस प्रकार के व्यक्ति को एक जिम्मेदार व्यक्ति समझना चाहिए।

## 8. पहल और स्व निर्देशन (Initiative and Self Direction)

किसी कार्य को स्वतंत्र रूप से स्वयं आरम्भ करने की योग्यता को पहल कहते हैं। यह कौशल किसी बच्चे को स्वतंत्र रूप से स्वयं के लिए मार्ग विकसित करने में सहायता प्रदान करता है। स्व निर्देशन आत्म अभिप्रेरित होकर ईमानदारी के साथ किसी कार्य की पहल करने का कौशल है।

### पहल और स्व निर्देशन कौशल विकसित करने हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

#### 8.1 गतिविधियों का समूह (Bunch of Activities)

- शिक्षक एक पात्र में विभिन्न गतिविधियों से संबंधित चिट तैयार कर उसमें रखें। उदाहरण के लिए चूड़ी विक्रेता की तरह अभिनय, गीत गाना, कविता सुनाना, किसी अभिनेता का अभिनय करना, देश भक्ति या माँ या किसी अन्य अवधारणा को लेकर कोई फिल्मी गाना गाना आदि।
- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों में पहल करने का कौशल विकसित होगा। कक्षा आनंददायी होगी।
- शिक्षक इस गतिविधि को विषयवार पाठ्य सामग्री के साथ भी जोड़ सकते हैं। जैसे आसवन की प्रक्रिया का अभिनय, पाठ्यक्रम से किसी कविता को गाना या कहानी को अपने शब्दों में बताना आदि।
- इस गतिविधि में शिक्षक कक्षा के प्रत्येक बच्चे की प्रतिभागिता सुनिश्चित करें।

*नोट— कोविड-19 महामारी के दृष्टिगत शिक्षक इस गतिविधि में समूह में चिट वितरित करने के स्थान पर अपने पास चिट रखें व उसमें 1,2,3,4.....अंक अंकित कर दें। बच्चों से कहें कि वे किसी एक संख्या को कहें। जिस संख्या को विद्यार्थी ने कहा है शिक्षक सामाजिक दूरी बनाते हुए उस चिट को मेज में रख देंगे। विद्यार्थी उस चिट को बिना स्पर्श किए पढ़ेंगे और फिर वह*

विद्यार्थी पूरी कक्षा के समक्ष चयनित अंक को प्रदर्शित करने वाली चिट के अनुसार अभिनय करेगा व अन्य विद्यार्थी अनुमान लगाएँगे। जिस चिट के अंक आते जाएँगे शिक्षक उन्हें अलग रखते जाएँगे।

## 8.2 हर कोई मायने रखता है (Everyone Matters)

- ❖ कक्षा का प्रत्येक विद्यार्थी महत्वपूर्ण है। अतः शिक्षक जो भी गतिविधि संचालित करें उसमें प्रत्येक बच्चे को प्रतिभाग करने के मौके दें।

## 8.3 पहले शिक्षक (Teacher First)

- शिक्षक उपलब्धि/विफलता की कहानियों या जो चीजें उनके लिए महत्वपूर्ण हैं आदि को साझा करने के लिए एक अलग कक्षा की व्यवस्था करेंगे।
- इस गतिविधि की शुरुआत शिक्षक सर्वप्रथम स्वयं के अनुभव व कहानी को साझा करने से करेंगे। इससे बच्चों को स्वयं के अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।

## 8.4 Self Advocacy

कई छात्रों को स्वयं का पक्ष रखना स्वाभाविक रूप से नहीं आता है। ऐसे विद्यार्थियों को रोल प्ले या अन्य मार्गदर्शन गतिविधियों के माध्यम से उन्हें स्वयं अपना पक्ष रखने या मदद माँगने हेतु प्रोत्साहित किया जा सकता है।

## 9. उत्पादकता और जवाबदेही (Productivity and Accountability)

विद्यार्थियों के संदर्भ में किसी निश्चित अवधि के भीतर किसी भी कार्य को पूरा करना उत्पादकता है। जवाबदेही को किसी भी कार्य के प्रति जिम्मेदारी का भाव महसूस करने के रूप में समझा जा सकता है। विद्यार्थियों में इन कौशलों के विकास से उसे प्रभावी ढंग से काम करने व अपने कार्य के प्रति जवाबदेही सुनिश्चित करने से अन्य साथियों का उसके प्रति विश्वास का भाव बढ़ेगा।

उत्पादकता और जवाबदेही विकसित करने हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ:

### 9.1 शोध परियोजना (Research Projects)

- विद्यार्थी व्यक्तिगत या समूहिक रूप से किसी भी विषय पर विभिन्न स्रोतों से जानकारी संग्रहित कर किसी विषय पर शोध करेंगे।
- अपने द्वारा किए गए शोध का छात्र अभिलेखीकरण कर अन्य छात्रों के समक्ष सामूहिक रूप से प्रस्तुतीकरण करेंगे व विचार विमर्श व उनकी प्रतिक्रियाएँ लेंगे।
- फिर प्रत्येक छात्र अपने शोध से प्राप्त परिणामों व जो प्रतिक्रियाएँ उनको अन्य विद्यार्थियों से प्राप्त हुई हैं उनको संकलित कर एक चिंतनशील शोध पत्र विकसित करेंगे।
- यह गतिविधि विद्यार्थियों के उपलब्धि स्तर को बढ़ाने के साथ-साथ उनमें उपादन कौशल भी विकसित करेगा।

### 9.2 एक्सपो 2020 (Expo 2020)

- विद्यार्थी अपने नवाचारी विचारों को साकार रूप प्रदान करने के लिए “युवा प्रवर्तक कार्यक्रम” में भाग लेते हैं। इस प्रकार की गतिविधि कक्षा-कक्ष में भी आयोजित की जा सकती है जिसमें विद्यार्थी अपनी कक्षा के लिए मॉडलों का विकास कर सकता है।

### 9.3 पढ़ें-पढ़ें (Read-Read)

- शिक्षक पाठ्यक्रम पर आधारित पाठ्यपुस्तकों के अतिरिक्त अन्य पुस्तकों को पढ़ने हेतु एक विशेष समय निर्धारित कर सकते हैं।
- शिक्षक और विद्यार्थी स्कूल की लाइब्रेरी से एक किताब लेकर एक साथ पढ़ सकते हैं।
- इस गतिविधि के सम्पादन हेतु छात्र और शिक्षक एक साप्ताहिक लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं और जो भी उस लक्ष्य को प्राप्त करेगा उसका नाम विद्यालय के बोर्ड / दीवारी पत्रिका में “Reader of the week” नाम से अंकित किया जाएगा।
- इस प्रकार से विद्यार्थियों में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का कौशल व उनकी उत्पादनशीलता को भी बढ़ावा मिलेगा।

## 9. 5 मॉनिटर और प्रभारी (Monitor and In-charge)

- कक्षा में उपलब्ध सामग्री, शैक्षिक संसाधनों के रख रखाव व सुविधाओं को आबंटित करने हेतु मॉनिटर और प्रभारी नियुक्त किए जा सकते हैं। इस हेतु बारी-बारी से प्रत्येक छात्र को मौका दिया जाना चाहिए। यह विद्यार्थियों को अपने कार्य के प्रति जवाबदेह बनाता है।
- इस गतिविधि के अंतर्गत आप जिस विद्यार्थी ने अपना कार्य पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ किया है उसका नाम कक्षावार विद्यालय के बोर्ड पर “Student Incharge/ Monitor of the week” के रूप में अंकित किया जा सकता है।

## 10. सामाजिक और परा सांस्कृतिक सहभागिता (Social and Cross Cultural Interaction)

यह विभिन्न सामाजिक और परा सांस्कृतिक वातावरण में सहयोगात्मक और प्रभावी ढंग से कार्य करने एवं अपनी भावनाओं को सम्प्रेषित करने का कौशल है।।

सामाजिक और परा सांस्कृतिक सहभागिता कौशल विकास हेतु सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 10.1 रिले संस्कृति (Relay Culture):

- कक्षा को छात्र संख्या के अनुसार समान संख्या में 4 से 5 समूहों में वर्गीकृत किया जाएगा।
- प्रत्येक समूह को एक राज्य या संस्कृति चुननी होगी और उससे संबंधित पहनावे या उससे संबंधित एक चीज़ प्रदर्शित करनी होगी और उसे दूसरे छात्र के साथ आदान-प्रदान करना होगा।
- प्रत्येक समूह चयनित संस्कृति की विशिष्ट एवं असाधारण विशेषता को किसी वस्तु के रूप में या लिखित रूप में एक दूसरे के साथ साझा कर सकते हैं।
- जब किसी समूह को किसी विशिष्ट संस्कृति की विशेषता का पता चलता है तो वे उस संस्कृति के विशेष पहलू के संदर्भ में शीघ्रता से अध्ययन करते हुए उन्होंने क्या सीखा इसको किसी चार्ट पर प्रस्तुतीकरण हेतु लिख लें।

- इस प्रकार से प्रत्येक समूह को चार या पाँच संस्कृतियों की विशिष्टताओं के विषय में जानकारी प्राप्त होगी। साथ ही वे विभिन्न संस्कृतियों की विशेषताओं की सराहना कर सकेंगे।

## 10.2 सामाजिक काल चक्र (Social Circle Time):

- इस गतिविधि के अंतर्गत प्रत्येक छात्र एक घेरे में बैठेंगे व अपनी बगल में बैठे छात्र के विषय में कुछ सकारात्मक/सुखद बात कहेंगे। यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक उस वृत्त में बैठे प्रत्येक छात्र के विषय में न कहा जाए।
- यह गतिविधि किसी थीम या विशेष गुण यथा –सहयोगात्मक, सम्मानजनक, उदार, सकारात्मक, जिम्मेदार, मैत्रीपूर्ण, सहानुभूतिपूर्ण आदि पर आधारित हो सकती है। इस गतिविधि से विद्यार्थियों में एक दूसरे के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता मिलेगी साथ ही कक्षा में आनंददायी वातावरण सृजित करने में भी मदद मिलेगी।

*नोट— गतिविधि 10.1 व 10.2 के संचालन हेतु उचित सामाजिक दूरी सुनिश्चित की जाए।*

इस अध्याय में उल्लिखित कुछ गतिविधियाँ **21st Century Skills, Handbook developed by CBSE, New Delhi** से कुछ गतिविधियाँ शिक्षकों के संदर्भ हेतु ली गई हैं। विस्तृत अध्ययन हेतु उपरोक्त हेन्डबुक का संदर्भ लिया जा सकता है।



## सकारात्मक बने रहें.....

विद्यार्थियों में सकारात्मकता का भाव विकसित करने हेतु आप इन पंक्तियों को उनको सुनाएँ व अपने साथ दोहराने के लिए कहें। साथ ही इन विद्यार्थियों को निर्देशित करें कि प्रत्येक पंक्ति के भाव को अपने अंदर महसूस करें।

मुझे पता है कि मैं प्रकृति की एक विशिष्ट रचना हूँ।

मुझे पता है मेरे अन्दर अपार क्षमताएँ हैं।

मैं समाज के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हूँ।

मुझे अपनी अच्छाईयों और कमियों का पता है।

कठिन परिश्रम और सूझ-बूझ से मैं सफलता पा सकता/सकती हूँ।

मैं जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए  
समर्थ/तैयार हूँ।

मैं किसी भी कार्य को करने में सक्षम हूँ।

मैं सबके साथ मिलकर काम करने में विश्वास रखता/रखती हूँ।

आइए! मिलकर अपने जीवन को खुशहाल बनाएँ.....

## संदर्भ सूची

1. बच्चों, किशोरों, परिवारों एवं शिक्षकों के मनोसामाजिक समर्थन एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रस्तावित सलाहकारी दिशा निर्देश, मनोदपण, शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार, Retrieved from: <http://manodarpan.mhrd.gov.in>
2. प्रेरक पोस्टर, मनोदपण, शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार, Retrieved from: <http://manodarpan.mhrd.gov.in>.
3. 21<sup>st</sup> Century Skill, A Handbook, CBSE Board New Delhi, Retrieved from: <http://manodarpan.mhrd.gov.in/>
4. Basic Psychosocial Skills A Guide for Covid-19 Responders, IASC Inter Agency Standing Committee. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/detail/01-06-2020> and <https://interagencystandingcommittee.org>
5. Let children be online, connect with friends, Psychosocial Support for Children during COVID-19, A manual for Parents and Caregivers, Retrieved from <https://www.unicef.org/india>.
6. Well being Activities for students, State of Queensland (Department of Education) retrieved from <https://education.qld.gov.au/curriculum/learningfromhome/wellbeing-activities-booklet.pdf>
7. Freud. Anna, Anxiety Thermometer, National Centre for Children and Families. Retrieved from <https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/resources/anxiety-thermometer>.
8. Freud. Anna, Mindfulness Calender: Daily five minutes activities, National Centre for Children and Families. Retrieved from <https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/media/2026/mindfulness-calendar-daily-5-minute-activities.pdf>
9. Stress busters from our heart programme., retrieved from <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/stress-busters>
10. Life Skills, Teacher's Manual for class VIII, CBSE Board New Delhi.



11. Teacher's Manual on Life Skills, IX-X, CBSE Board New Delhi.
12. Vector images and Cliparts downloaded from various websites.
13. Ministry of Health and Family welfare, Government of India  
<https://main.mohfw.gov.in/>
14. State Health Society, Bihar, **Department Of Health, Govt. Of Bihar**, An initiative of Government of Bihar for COVID 19(Novel Corona Virus)  
<http://statehealthsocietybihar.org/corona/index.htm>
15. 15-life-lessons-your-child-can-learn-from birds/ retrived from <https://www.parentcircle.com>.
16. 17 Important-life-lessons-we-can-all-learn-from- animals retrived from <https://www.scoopwhoop.com/>

**DISCLAIMER:** सभी पाठक कृपया ध्यान दें कि इस मार्गदर्शिका को विकसित करने में विभिन्न प्रकार की सामग्री यथा— चित्र, विषयवस्तु, तथ्यों आदि का प्रयोग एवं अनुवाद विभिन्न स्रोतों, संदर्भों व इंटरनेट में उपलब्ध विषयवस्तु की सहायता से किया गया है। इन सब का प्रयोग हमारे द्वारा केवल शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति हेतु किया गया है व किसी भी प्रकार के व्यावसायिक प्रयोग हेतु नहीं किया गया है। हम संबंधित उन सभी सृजनकर्ताओं के विचारों एवं योगदान के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं जिनकी कृतियों द्वारा इस मार्गदर्शिका का विकास संभव हो पाया है।

**P- planning**  
**R- reviving**  
**A- atmosphere**  
**K- knowledge**  
**A- accompanying**  
**S- student**  
**H- health**



निदेशालय, अकादमिक शोध एवं प्रशिक्षण, उत्तराखण्ड  
राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उत्तराखण्ड  
देहरादून