

अगला क़दम...

# सक्षम (कौशलात्मक विकास)



समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार



**मनीष सिसोदिया**  
**MANISH SISODIA**



उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार  
दिल्ली सचिवालय, आई.पी. एस्टेट,  
नई दिल्ली-110002

Deputy Chief Minister, GNCTD  
Delhi Secretariat, I.P. Estate,  
New Delhi-110002

## संदेश

नमस्कार!

मैं आप सभी के उत्तम स्वास्थ्य की कामना करता हूँ। यह पुस्तिका आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए अत्यंत अभिभूत हो रहा हूँ जो कि हमारे विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शिक्षा एवं प्रगति की दिशा में अगला कदम है। हमारी सरकार हमेशा से ही पूर्ण निष्ठा एवं लगन से शिक्षा द्वारा समाज में परिवर्तन लाने और राष्ट्र निर्माण के लिए दृढ़ संकल्प है। यह उद्देश्य विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को मुख्य धारा में लाये बिना पूरा नहीं किया जा सकता है।

कोरोना महामारी के दौरान भी सरकार की पूरी कोशिश रही है कि विशेष शिक्षा अध्यापक अपने विद्यार्थियों से अनवरत जुड़े रहें। गृह आधारित शिक्षा योजना एवं 'समर्थ' पुस्तिका में दी गई गतिविधियों के माध्यम से शिक्षक आपके सहयोग से बच्चों को शिक्षा एवं मार्गदर्शन उपलब्ध कराते रहे हैं।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चे वर्ष के किसी भी समय स्कूल में दाखिला ले सकते हैं। दाखिले की आयु सीमा में भी 4 साल की छूट दी गयी है। सभी स्कूलों को बाधामुक्त बनाया जा रहा है। स्कूलों से जुड़े सभी सदस्यों के लिए आवश्यकतानुसार ओरिएंटेशन प्रोग्राम आयोजित किये जाते हैं।

बच्चों की विशेष आवश्यकता की पहचान हेतु प्रत्येक वर्ष जिला स्तर पर चिकित्सकीय आकलन शिविर आयोजित करने के पश्चात् नामित बच्चों को उपयुक्त उपकरण/उपस्कर प्रदान किये जाते हैं। बच्चों के प्रोत्साहन हेतु विभिन्न सहायता राशियाँ जैसे दिव्यांग छात्राओं के लिये वजीफा, मार्गरक्षी-भत्ता, यात्रा-भत्ता, थैरेपी के लिए भत्ता, पठन-भत्ता, लेखन-भत्ता आदि प्रदान किये जाते हैं।

मैं उम्मीद करता हूँ कि अपने नाम के अनुरूप ही यह पुस्तक विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भावी जीवन के लिए 'सक्षम' बनायेगी।

मनीष सिसोदिया  
शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार



**H. RAJESH PRASAD  
IAS**



प्रधान सचिव ( शिक्षा/प्रशिक्षण व तकनीकी शिक्षा/ उच्च शिक्षा )

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र

दिल्ली सरकार

पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054

दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Pr. Secretary (Education/TTE/ HE)

Government of National Capital Territory of Delhi

Old Secretariat, Delhi-110054

Phone : 23890187, Telefax : 23890119

E-mail : secyedu@nic.in

## संदेश

प्रिय बच्चों एवं अभिभावकों,

बड़े हर्ष का विषय है कि दिल्ली सरकार, शिक्षा विभाग की समावेशी शिक्षा शाखा के अथक प्रयास और कर्मठता का प्रतिबिंब यह गतिविधि पुस्तिका 'अगला कदम.... सक्षम' प्रकाशित हो रही है। यह पुस्तिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चों व उनके अभिभावकों को कोरोना महामारी के समय में निरंतर और क्रमबद्ध मार्गदर्शन देने का प्रयास है। वर्तमान परिस्थितियों में, जब बच्चों का स्कूलों में आना संभव नहीं है, इस गतिविधि पुस्तिका के माध्यम से हमारे बच्चे घर पर रहकर अपने अभिभावकों व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ विभिन्न कौशलों का विकास कर पायेंगे।

“परिश्रम का फल मीठा होता है।” आपके किए गए प्रयास कल बच्चों के कौशल एवं व्यवहार में प्रतिबिंबित होंगे।

बच्चों, आप अपनी खूबियों को पहचाने। निरंतर अभ्यास से इनको निखारें और अपने जीवन पथ पर प्रगति करें।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियाँ न केवल आज बल्कि भविष्य में भी विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को यथासंभव आत्मनिर्भर बनाएंगी।

(एच. राजेश प्रसाद)

प्रधान सचिव (शिक्षा)



**UDIT PRAKASH RAI, IAS**  
Director, Education & Sports



Directorate of Education  
Govt. of NCT of Delhi  
Room No. 12, Civil Lines  
Near Vidhan Sabha,  
Delhi-110054  
Ph.: 011-23890172  
Mob.: 8700603939  
E-mail : diredu@nic.in

## संदेश

प्रिय बच्चों एवं अभिभावकों,

यह प्रसन्नता का विषय है कि दिल्ली के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के सर्वांगीणविकास के लिए यह पुस्तिका प्रकाशित की जा रही है।

हम सभी जानते हैं कि अभिभावक ही बच्चों के पहले गुरु होते हैं। वे ही अपने बच्चों की रुचियों एवं क्षमताओं से भली-भाँति परिचित होते हैं। कोविड-19 के दौरान अभिभावकों की यह भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है जब बच्चे घर पर ही रहकर उनके साथ अधिक समय बिता रहे हैं।

इसी को ध्यान में रखते हुए 'समावेशी शिक्षा शाखा' द्वारा प्रकाशित पुस्तिका में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के संपूर्ण विकास हेतु हर संभव कोशिश की गयी है। पढ़ाई के साथ-साथ खेल-कूद, विभिन्न प्रकार के सहगामी क्रियाकलाप एवं चित्रकला आदि के माध्यम से बच्चों के संपूर्ण व्यक्तित्व को उनकी अभिरुचि एवं क्षमतानुसार निखारने और संवारने का सतत प्रयास है।

आप और आपका परिवार स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे। जीवन में प्रगति-पथ पर सदैव अग्रसर रहे, यही मेरी शुभकामनाएँ हैं।

“चलो, अपनी उड़ान को नए पंख लगाते हैं,  
अगला कदम.... सक्षम बनने की ओर बढ़ाते हैं।”

( उदित प्रकाश राय )  
निदेशक (शिक्षा)



## प्रस्तावना

प्रस्तुत पुस्तिका मुख्यतः दिल्ली के सरकारी स्कूलों में पढ़ रहे विशेष आवश्यकता वाले बच्चों एवं उनके अभिभावकों के लिए एक संदर्शिका के रूप में सहायक सिद्ध होगी। इस पुस्तिका का उद्देश्य विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के कौशलात्मक विकास में सहयोग देना है ताकि कोविड-19 जैसी वैश्विक महामारी के दौरान बच्चे घर पर ही रहकर दैनिक, शैक्षणिक व अन्य कौशलों को विकसित कर सकें एवं उनका सर्वांगीण विकास सुचारू रूप से चलता रहे।

इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियों को समझने के लिए सरल भाषा के साथ चित्रों का प्रयोग किया गया है। अभिभावक इन गतिविधियों और चित्रों को सरलतापूर्वक समझकर आसानी से उपलब्ध होने वाले संसाधनों का प्रयोग करके बच्चों से नियमित अभ्यास करा सकेंगे।

इस पुस्तिका में विशेष शिक्षा पर आधारित शिक्षण पद्धति एवं विशेष तकनीक का प्रयोग किया गया है जिससे बच्चे के स्तर एवं आवश्यकतानुसार विभिन्न कौशलों से सम्बंधित गतिविधियों को प्रभावी रूप से सिखाया जा सके।

कोरोना महामारी के दौरान समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार द्वारा विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के शिक्षा सम्बंधित विभिन्न कार्यों को आगे बढ़ाते हुए यह पुस्तिका अभिभावकों के लिए पथ प्रदर्शक सिद्ध होगी।

समिति के सदस्य इस पुस्तक में दिये गये कुछ चित्रों को बनाकर स्वैच्छिक योगदान देने के लिए श्री नीलकमल सक्सेना के आभारी हैं।

आशा करते हैं कि प्रस्तुत पुस्तिका विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

## दिशा-निर्देश

इस पुस्तिका की रचना कोरोना महामारी के दौरान सुनियोजित तरीके से विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को अभिभावकों की सहायता या स्वतंत्र रूप से आत्मनिर्भर एवं स्वावलम्बी बनाने के लिए की गयी है। इसको प्रभावशाली तरीके से लागू करने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:-

1. इस पुस्तिका में बच्चों के लिए दी गई गतिविधियों को घर पर सिखाने में अभिभावकों की भूमिका महत्वपूर्ण है।
2. इस पुस्तिका में सम्मिलित गतिविधियां, दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम-2016 के अंतर्गत दी गई समस्त 21 दिव्यांगता वाले छात्र/छात्राओं के लिए उपयोगी हैं।
3. इस पुस्तिका में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु गतिविधियों को निम्नलिखित भागों में बाँटा गया है:-
  - i. स्थूल गामक-कौशल (ग्रॉस मोटर स्किल)
  - ii. सूक्ष्म गामक-कौशल (फाइन सोटर स्किल)
  - iii. दैनिक-जीवन के क्रियाकलाप (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)
  - iv. सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)
  - v. विस्तृत सह-पाठ्यक्रम (प्लस करीकुलम) एवं संवेदी एकीकरण (सेंसरी इंटीग्रेशन)
  - vi. रचनात्मक कौशल (री-क्रिएशनल स्किल)
  - vii. पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)
  - viii. जीवन कौशल (लाइफ स्किल)
4. इस पुस्तिका में गतिविधियों को इस प्रकार चयनित किया गया है कि यह दैनिक जीवन के क्रियाकलापों के दौरान ही घर पर उपलब्ध वस्तुओं की सहायता से कराई जा सकती हैं।
5. इस पुस्तिका में गतिविधियों को क्रमबद्ध तरीके से सरल से कठिन की ओर बढ़ते हुए दिया गया है तथा गतिविधियों को तीन स्तरों में बाँटा गया है जिनका चयन बच्चे के स्तर के अनुसार किया जा सकता है।
6. अभिभावक पुस्तिका के बेहतर इस्तेमाल के लिए विद्यालय के विशेष शिक्षा अध्यापक या अध्यापिका से सलाह लें।
7. इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियां एक बुनियादी दिशा-निर्देश की तरह हैं जिसे विशेष शिक्षा अध्यापक अपने छात्र की क्षमतानुसार एवं आवश्यकता अनुरूप संशोधित कर सकते हैं।
8. इस पुस्तिका में गतिविधियों को इस प्रकार निर्मित किया गया है जिससे बच्चे की सभी इंद्रियों का उपयोग हो एवं उसके समग्र व्यक्तित्व का विकास प्रभावी ढंग से हो सके।
9. इस पुस्तिका में दी गई कविताएँ एन.सी.ई.आर.टी. की पाठ्य पुस्तकों से ली गई हैं।
10. विशेष शिक्षा अध्यापक अपनी रचनात्मकता से इन गतिविधियों को और भी रुचिपूर्ण बना कर दिव्यांग छात्र/छात्राओं की आवश्यकता के अनुरूप प्रयोग कर सकते हैं।

## पुस्तक-समिति के सदस्य

### मुख्य संयोजक

श्री उदित प्रकाश राय, निदेशक(शिक्षा), शिक्षा निदेशालय, दिल्ली।

### संयोजक

श्री रामचंद्र शिनगारे, संयुक्त शिक्षा निदेशक, समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा विभाग, दिल्ली।

### संयोजक सदस्य

श्री अजय कुमार सिंह, विशेष कार्याधिकारी/राज्य समन्वयक, समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा विभाग, दिल्ली।

श्री रवि के. एम., अकादमिक समन्वयक, समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा विभाग, दिल्ली।

श्री इंद्राज, अकादमिक समन्वयक, समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा विभाग, दिल्ली।

श्री विक्रमजीत, अकादमिक समन्वयक, समावेशी शिक्षा शाखा, शिक्षा विभाग, दिल्ली।

श्री बिमल कुमार, समन्वयक (समावेशी शिक्षा) समग्र शिक्षा, दिल्ली।

### कार्यकारी सदस्य

सभी सदस्य शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के विभिन्न स्कूलों में प्रशिक्षित स्नातक (विशेष शिक्षा अध्यापक) के पद पर कार्यरत हैं-

श्री दानिश हसन हाशमी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, आर.के. पुरम, नई दिल्ली।

श्रीमती दिव्या, राजकीय बालिका वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बी-1, वसन्त कुन्ज, नई दिल्ली।

सुश्री मीनाक्षी गंगवार, सर्वोदय कन्या विद्यालय, पंडारा रोड, नई दिल्ली।

श्रीमती मेघा तिवारी, सर्वोदय कन्या विद्यालय, गोकुलपुरी, दिल्ली।

श्रीमती नीलम शर्मा, सर्वोदय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, नानक पुरा, मोतीबाग-2, नई दिल्ली।

श्रीमती प्रीति शर्मा, राजकीय बालिका माध्यमिक विद्यालय, लाल कुआँ न.-1, दिल्ली।

श्रीमती रोहिना किलम, स्कूल ऑफ एक्सीलेंस, कालकाजी, दिल्ली।

श्रीमती सारिका सिंह, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बालिका विद्यालय न.-3, अम्बेडकर नगर, नई दिल्ली।

श्रीमती स्वाति शर्मा, सर्वोदय कन्या विद्यालय, माता सुंदरी रोड, नई दिल्ली।

श्री वकील अहमद, राजकीय बाल माध्यमिक विद्यालय, मयूर विहार, फेस-3, दिल्ली।



## विषय सूची

क्र.संख्या	कार्य-क्षेत्र	पृष्ठ संख्या
<b>I)</b>	<b>स्थूल गामक कौशल (ग्रॉस मोटर स्किल)</b>	<b>1-5</b>
1.	गेंद फेंकना	1
2.	आओ खेलें, कूदें, नाचें	2
3.	रस्साकसी का खेल	3
4.	वजन उठाना और संतुलन बनाना	4
5.	स्वतंत्र रूप से सीढ़ी चढ़ना-उतरना सिखाना	5
<b>II)</b>	<b>सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)</b>	<b>6-20</b>
1.	आटा गूंथना	6-7
2.	चिमटी से गोले उठाओ और चिपकाओ	8-11
3.	लेसिंग	12-13
4.	ईयर-बड एक्टिविटी	14-18
5.	ऑरिगेमी	19-20
<b>III)</b>	<b>दैनिक जीवन के क्रियाकलाप (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)</b>	<b>21-34</b>
1.	दुकान से सामान खरीदने का खेल	21-25
2.	ट्रैफिक सिग्नल की पहचान	26-28
3.	बिस्तर बनाना	29-30
4.	कूड़े का सही निपटारा	31-32
5.	टेबल मैनेर्स (भोजन के समय के उचित सामाजिक व्यवहार)	33-34
<b>IV)</b>	<b>सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)</b>	<b>35-42</b>
1.	सहज मुस्कराहट के साथ लोगों को अभिवादन करना और सामान्य वार्तालाप करना	35-36
2.	स्थिति अनुकूल सामाजिक व्यवहार	37
3.	उपयुक्त शारीरिक हाव-भाव	38
4.	फोन पर वार्तालाप	39-41
5.	पासिंग द पार्सल	42
<b>V)</b>	<b>विस्तारित सह पाठ्यक्रम (प्लस करीकुलम)</b>	<b>43-55</b>
1.	दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनीक (ओरेंटेशन एंड मोबिलिटी टेक्निक)	43
2.	फूँक का खेल	44
3.	मेरा स्मार्ट फोन	45-47

4.	खजाने की खोज	48-51
5.	स्पर्श संवेदन क्षमता	52-53
6.	संवेदी एकीकरण	54-55
<b>VI)</b>	<b>रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)</b>	<b>56-70</b>
1.	पत्तियों द्वारा पक्षियों व जानवरों के पैटर्न बनाना (लीफ आर्ट)	56-60
2.	ब्रेड से व्यंजन बनाना	61-62
3.	न्यूज़ पेपर (अखबार) क्राफ्ट	63-64
4.	कविता और कलाकारी	65-66
5.	फैब्रिक आर्ट (पुराने कपड़े द्वारा कलाकृति बनाना)	67-70
<b>VII)</b>	<b>पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)</b>	<b>71-83</b>
1.	बर्गर बनाना	71-72
2.	मेहंदी लगाना	73-77
3.	फोल्डर बनाना	78-79
4.	पढ़ाई से सम्बंधित चीज़े व्यवस्थित करना (संगठनात्मक कौशल)	80-81
5.	सुई-धागे से आसान सिलाई	82-83
<b>VIII)</b>	<b>जीवन कौशल (लाइफ स्किल)</b>	<b>84-100</b>
1.	स्वयं के प्रति सजगता	84-90
2.	पारिवारिक सम्बन्धों के प्रति सजगता	91-95
3.	गहन सोच	96-97
4.	योग-क्रियाएं	98
5.	लक्ष्य निर्धारण	99-100

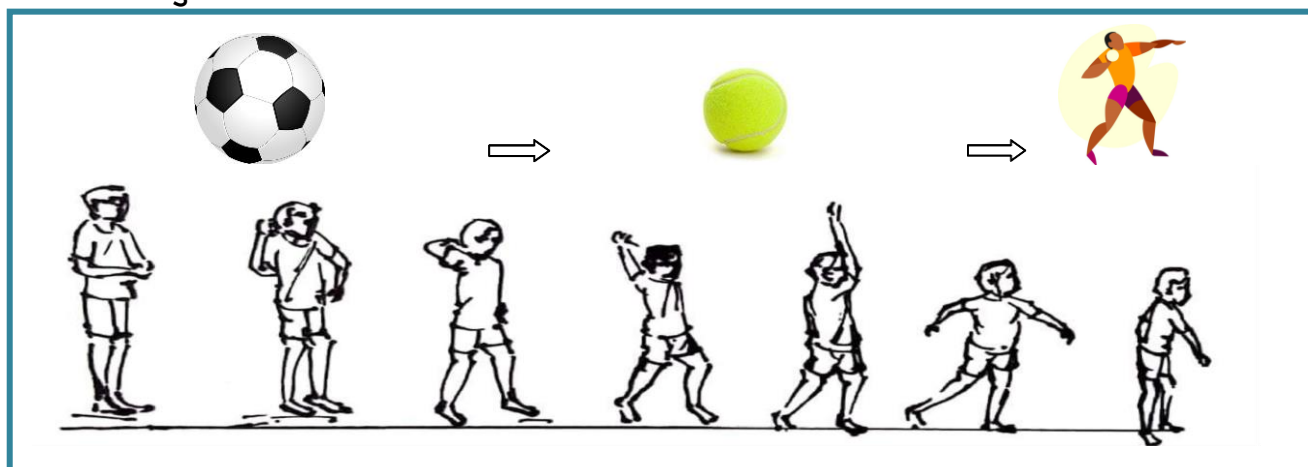
## (I)- स्थूल गामक-कौशल (ग्रॉस मोटर स्किल)

1. गतिविधि का नाम :- गेंद फेंकना।

लक्ष्य	बच्चे को गेंद फेंकने का सही तरीका सिखाना।
अधिगम लाभ	आँख और हाथ का समन्वय तथा हाथों की मांसपेशियों को मज़बूत बनाना।

1(क) गतिविधि स्तर-1	1 (ख) गतिविधि स्तर-2	1 (ग) गतिविधि स्तर-3
बच्चे को फुटबॉल के आकार की गेंद फेंकना सिखाना।	बच्चे को छोटी गेंदों को दिये गये लक्ष्य (टब/बाल्टी) में डालना सिखाना।	बच्चे को रुचि के अनुसार सही तकनीक से गेंद फेंकना सिखाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. फुटबॉल के आकार की एक गेंद लें।</li> <li>2. दोनों हाथों से गेंद को सिर के ऊपर तक लेकर जाएं।</li> <li>3. अभिभावक बच्चे को गेंद को ताकत लगाकर आगे की तरफ फेंकना सिखाएं।</li> <li>4. बच्चे को यह प्रक्रिया खुद करने के लिए प्रेरित करें।</li> <li>5. इस गतिविधि को ठीक से कर पाने में सक्षम हो जाने पर अगले चरण में लेकर जाएं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. एक हाथ से गेंद ऊपर उठाएं।</li> <li>2. गेंद को कंधे से ऊपर तक लेकर जायें।</li> <li>3. सामने रखे हुए टब (लक्ष्य) में गेंद फेंककर डालना सिखाएं।</li> <li>4. यह प्रक्रिया अभिभावक पहले खुद करें और फिर बच्चे से करवाने को प्रेरित करें।</li> <li>5. हर सही निशाने पर बच्चे को शाबाशी दें।</li> <li>6. इस खेल में अभ्यस्त होने पर आप बच्चे को अगले चरण में लेकर जा सकते हैं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को एक हाथ से गेंद को उठाने को कहें।</li> <li>2. विपरीत पैर को आगे की तरफ बढ़ाने को कहें।</li> <li>3. शरीर का भार और एक हाथ को पीछे की तरफ लेकर जायें।</li> <li>4. पूरी ताकत के साथ गेंद को आगे की तरफ फेंकना सिखाएं।(चित्रानुसार)</li> <li>5. खेल के अनुसार गेंद का चुनाव करें। जैसे शॉट पुट, क्रिकेट बॉल</li> </ol>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
बड़े आकार की गेंद जैसे बास्केट बॉल।	छोटे या मध्यम आकार की गेंद जैसे क्रिकेट बॉल, टब या बाल्टी।	खेल के अनुसार बॉल।

क्रियाकलाप हेतु प्रारूप चित्र -



नोट: दृष्टिबाधित छात्रों के लिये आवाज़ वाली गेंद का प्रयोग किया जा सकता है। गेंद का आकार और लक्ष्य (टब या बाल्टी) का आकार बच्चे की बढ़ती हुई क्षमता के अनुसार घटाया जा सकता है।



## (II)- स्थूल गामक कौशल (गॉस मोटर स्किल)

2. गतिविधि का नाम :- आओ खेलें, कूदें, नाचें।

लक्ष्य	पैरों की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाना।
अधिगम लाभ	पैरों की पेशियों में लचीलापन और मजबूती, शरीर का संतुलन, बेहतर तंत्रिका-पेशी(न्यूरो-मस्क्यूलर) समन्वय, हृदय व फेफड़ों की क्षमता का बढ़ना।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर-2	2 (ग) गतिविधि स्तर-3
एक ही स्थान पर खड़े होकर कदम-ताल (लेफ्ट-राइट-लेफ्ट) करना सिखाना।	एक ही स्थान पर खड़े होकर गिनती बोलते हुए कूदना।	संगीत या ताल के साथ कूदना।

### प्रक्रिया

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को अपने सामने सीधा खड़ा करें।</li> <li>2. अपना एक पैर ऊपर उठाएं और बच्चे को उसी के सामने वाला पैर ऊपर उठाने के लिये कहें।</li> <li>3. यही क्रिया दूसरे पैर के साथ दोहरायें।</li> <li>4. धीरे-धीरे गति को बढ़ाते हुए कदम-ताल(लेफ्ट-राइट-लेफ्ट) करें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को अपने सामने सीधा खड़ा करें।</li> <li>2. बच्चे के दोनों हाथ अपने हाथों से पकड़ें।</li> <li>3. बच्चे को कूदकर दिखायें।</li> <li>4. जब बच्चा सहज महसूस करे तब बच्चे को अपने साथ कूदने के लिए कहें।</li> <li>5. जब बच्चा कूदना सीख जाये तब गिनती के साथ इस गतिविधि को दोहराएं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को अपने सामने सीधा खड़ा करें।</li> <li>2. ताली की आवाज़ पर स्वयं कूदें और बच्चे को अपने साथ कूदने के लिए कहें।</li> <li>3. जब बच्चा ताली की आवाज़ पर कूदना सीख जाये तब संगीत (ताल) के साथ कूदना सिखाएं।</li> <li>4. इसी प्रक्रिया को दोहराते हुए बच्चे को मोबाइल पर संगीत के साथ धीरे-धीरे कूदना और डांस करना सिखाया जा सकता है।</li> </ol>
--	---	---

क्रियाकलाप हेतु चित्र:



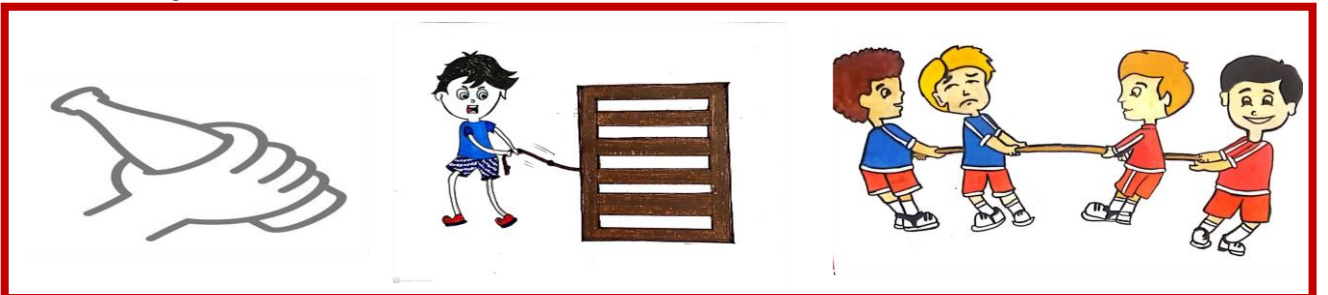
(I)- स्थूल गामक कौशल (ग्रॉस मोटर स्किल)

3. गतिविधि का नाम :- रस्साकसी का खेल।

लक्ष्य	शारीरिक बल प्रयोग करने की क्षमता का विकास।
अधिगम लाभ	शारीरिक मांसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करना, बच्चों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और समूह-भावना का विकास करना एवं फुर्ती बढ़ाना।

3 (क) गतिविधि स्तर-1	3 (ख) गतिविधि स्तर-2	3 (ग) गतिविधि स्तर-3
पानी से भरी बोतल (लगभग 500मिली) के साथ व्यायाम का अभ्यास कराना।	किसी मज़बूत आधार (पलंग के पाये या रेलिंग) से दुपट्टा बांधकर पूरी ताकत के साथ खींचने का अभ्यास।	बच्चे को अपने साथियों (भाई-बहनों) के साथ रस्साकसी का खेल खिलाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को दोनों हाथों से पानी की एक बोतल उठाने का प्रयास करवायें।</li> <li>2. धीरे-धीरे बच्चा दोनों हाथों से बोतलें एक साथ उठाने की कोशिश करेगा।</li> <li>3. फिर बच्चे को बिना गिराए बोतलें रखवाने का अभ्यास करवाएं।</li> <li>4. जब बच्चा दोनों हाथों से दो बोतलों को एक साथ उठाने में सक्षम हो जाए तब डम्बल की तरह बोतलों को नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे उठाने का व्यायाम करवायें।</li> <li>5. हाथ की मांसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिये इसी व्यायाम को अन्य दिशाओं में भी करवायें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. किसी सूती दुपट्टे (न फिसलने वाले कपड़े) को मज़बूत आधार से बांधें।</li> <li>2. पकड़ को मज़बूत बनाने के लिए कपड़े के बीच में थोड़ी-थोड़ी दूर पर गांठे लगायी जा सकती हैं जिससे बच्चे के हाथ से कपड़ा न फिसले।</li> <li>3. बच्चे को दुपट्टा खींचकर दिखायें।</li> <li>4. बच्चे को पूरी ताकत के साथ दुपट्टा खींचने को कहें।</li> <li>5. यही क्रिया बच्चे को स्वतंत्र रूप से दोहराने को कहें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सबसे पहले कम से कम दो बच्चों के साथ खेल की शुरुआत करें।</li> <li>2. दोनों बच्चे एक दूसरे के आमने-सामने रस्सा पकड़कर खड़े होंगे।</li> <li>3. अब दोनों बच्चे एक साथ रस्से को पूरा दम लगाकर अपनी-अपनी ओर खींचेंगे।</li> <li>4. जो बच्चा ज्यादा ताकत लगायेगा, रस्सा उसी की तरफ खिंचेगा।</li> <li>5. यह खेल-प्रक्रिया बार-बार दोहरायें।</li> <li>6. घर पर एक ही बच्चा होने पर यह खेल माता-पिता भी बच्चे के साथ खेल सकते हैं।</li> </ol>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
500 मिली लीटर माप की पानी से भरी बोतलें।	पलंग, संदूक, रेलिंग(या दुपट्टा बांधने के लिए कोई भी मज़बूत आधार) सूती दुपट्टा।	रस्सी या सूती दुपट्टा।

क्रियाकलाप हेतु प्रारूप चित्र-



## (I)- स्थूल गामक कौशल (ग्रॉस-मोटर स्किल)

### 4. गतिविधि का नाम:- वजन उठाना और संतुलन बनाना।

<b>लक्ष्य</b>	वजन उठाते हुए शरीर का संतुलन बनाना।
<b>अधिगम लाभ</b>	मांसपेशियों की सुदृढ़ता, बेहतर तंत्रिका पेशीय(न्यूरो-मस्क्यूलर) समन्वय, दैनिक जीवन में उपयोगी, सहायता कौशल (सेल्फ-हेल्प स्किल) का विकास, सहयोग की भावना, स्वतंत्रता व आत्मनिर्भरता तथा श्रम का महत्व समझना।

<b>4 (क) गतिविधि स्तर 1</b>	<b>4 (ख) गतिविधि स्तर 2</b>	<b>4 (ग) गतिविधि स्तर 3</b>
बच्चे द्वारा खाना खाने के लिए खाली बर्तन उठाकर लेकर आना।	बच्चे द्वारा खाने की कुछ सामग्री रखकर बर्तन उठाना। (पानी का गिलास)	खाने-पीने की सामग्री से भरा बर्तन ट्रे में रखकर ले जाना।

#### प्रक्रिया

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. अभिभावक बच्चे को हल्के बर्तन खेलने को दें ताकि वे उन्हें पकड़ना और प्रयोग करना सीखें।</li> <li>2. रोजाना बच्चे को खाना खाने से पहले अपने खाली बर्तन खाने के स्थान पर ले जाने को कहें।</li> <li>3. बच्चे को खाने के बाद उसके बर्तन रसोई में रखने को कहें।</li> <li>4. जब बच्चा अपने बर्तन ठीक से उठाने में सक्षम हो जाए तो उसे अन्य घर वालों के बर्तन भी उठाकर लाने और ले जाने को कहें।</li> <li>5. धीरे-धीरे बच्चा खाने के बर्तन उठाने में अभ्यस्त हो जायेगा।</li> <li>6. यह प्रक्रिया बच्चे से कई दिन तक दोहरवाएँ।</li> <li>7. खाना खाते समय घर के सभी सदस्यों के सामने बच्चे द्वारा किए गए कार्य की सराहना करें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे के सामने थोड़ा पानी गिलास में भरकर रखें।</li> <li>2. बच्चे को गिलास उठाकर दिखाएँ और पानी बिना गिराये गिलास उठाने की प्रक्रिया का अभ्यास करायें।</li> <li>3. जब बच्चा इस काम को आत्मविश्वास के साथ करने लगे तब स्वतंत्र रूप से उसे घर में थोड़ा भरा बर्तन उठाने में मदद करने को कहें।</li> <li>4. नियमित रूप से बच्चे को थोड़ी सामग्री रखे बर्तन उठवाने की आदत डालें।</li> <li>5. इसी कार्य को कटोरी या अन्य बर्तनों के साथ करवा सकते हैं। शुरुआत में बर्तन में सूखी सामग्री रखें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को पानी से भरा गिलास या सूखी सामग्री से भरी कटोरी ट्रे में रखकर दें।</li> <li>2. बच्चे को ट्रे में रखकर पानी का गिलास दें। फिर हल्के पैरों से धीरे-धीरे चलना सिखायें। (शुरुआत में कम पानी भरें)</li> <li>3. धीरे-धीरे बच्चे को संतुलन के साथ चलना सिखाएं।</li> <li>4. जब बच्चा स्वतंत्र रूप से ट्रे लेकर चलने में सक्षम हो जाए तब उसे गिलास ट्रे में रखकर परिवारजनों को पानी देने की आदत बनायें।</li> <li>5. बच्चे को शाबाशी दें।</li> <li>6. इस क्रिया में कुशलता प्राप्त कर लेने पर बच्चे को मेहमानों के लिए भी पानी परोसने के लिए प्रोत्साहित करें।</li> </ol>
---	--	---

#### आवश्यक सामग्री

घर पर खाने के बर्तन जैसे कटोरी, चम्मच, प्लेट, गिलास आदि।	प्लेट, कटोरी, खाने की सूखी सामग्री(मूंगफली, चना आदि)।	पानी भरा गिलास, ट्रे, कटोरी, खाने की सामग्री।
--	---	---

#### क्रियाकलाप के लिए प्रारूप चित्र -





(I)- स्थूल गामक कौशल (ग्रॉस मोटर स्किल)

5. गतिविधि का नाम:- स्वतंत्र रूप से सीढ़ी चढ़ना-उतरना सिखाना।

लक्ष्य:	पैरों की मांसपेशियों का लचीलापन और सुदृढ़ता।
अधिगम लाभ	शरीर का संतुलन बनाना, तंत्रिका-पेशी(न्यूरो-मस्क्यूलर) समन्वय, आत्मविश्वास में वृद्धि, गिनती का अभ्यास।

5 (क) गतिविधि स्तर 1	5 (ख) गतिविधि स्तर 2	5 (ग) गतिविधि स्तर 3
बच्चे को सहायता के साथ एक सीढ़ी पर चढ़ना-उतरना सिखाना।	दीवार या रेलिंग के सहारे सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना सिखाना।	बिना सहायता के सीढ़ी चढ़ना-उतरना सिखाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को फर्श या सतह में ऊचाँई-गहराई का आभास हाथ पकड़कर धीरे-धीरे चलाकर करवाएँ।</p> <p>2. तल में अंतर समझ आ जाने पर हाथ पकड़कर चढ़ने-उतरने का अभ्यास करवाएं।</p> <p>3. अभ्यस्त हो जाने पर बच्चे का हाथ छोड़ दें और उसे रेलिंग या दीवार पकड़कर स्वयं से एक सीढ़ी चढ़ने-उतरने दें।</p> <p>4. बच्चे को लगातार प्रोत्साहन दें।</p> <p>5. बच्चे को निगरानी में रखें इस स्तर पर चोट लगने का खतरा अधिक होता है।</p>	<p>1. बच्चे को अपने से एक या दो सीढ़ी ऊपर (आगे) रखें</p> <p>2. बच्चे का एक हाथ पकड़कर दूसरी तरफ से रेलिंग या दीवार के सहारे एक-एक कदम बढ़ाकर सीढ़ियाँ चढ़ना सिखाएँ।</p> <p>3. बच्चा जब एक सीढ़ी चढ़ जाए तब आवश्यकतानुसार बच्चे को शारीरिक सहायता प्रदान करते हुए उसे दूसरी सीढ़ी की ओर बढ़ाएं।</p> <p>4. इसी प्रकार बच्चे को दीवार/रेलिंग और अपना हाथ पकड़कर एक-एक करके सीढ़ी उतरना सिखाएँ।</p> <p>5. उतरते समय बच्चे से एक सीढ़ी नीचे रहें ताकि संतुलन बिगड़ने की स्थिति में उसे संभाल सकें।</p> <p>6. इस प्रक्रिया को अपनी निगरानी में या अपने साथ कई बार दोहरवाएँ।</p>	<p>1. बच्चे को बिना हाथ पकड़े अपने साथ-साथ धीमी गति से रेलिंग या दीवार के सहारे सीढ़ी चढ़ने-उतरने का अभ्यास करवायें।</p> <p>2. शुरुआती दौर में बच्चे को सदैव अपनी निगरानी में ही सीढ़ियों पर जाने दें।</p> <p>3. बच्चे को स्वतंत्र रूप से एक एक सीढ़ी चढ़ने-उतरने पर लगातार शाबाशी दें।</p> <p>4. अच्छे से अभ्यास हो जाने पर बच्चा स्वतंत्र रूप से आत्मविश्वास के साथ सीढ़ी चढ़-उतर पायेगा।</p> <p>5. इस प्रक्रिया को रुचिपूर्ण बनाने के लिए सीढ़ी चढ़ते और उतरते समय सीधी और उल्टी गिनती के साथ करवाएं।</p>

क्रियाकलाप के लिए प्रारूप चित्र-



नोट:- सीढ़ियाँ उपलब्ध न होने पर कुर्सी या मेज, तकिये-बिस्तर या लकड़ी के पटले के साथ बच्चे को अभ्यास करवाया जा सकता है।

### (III)- सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)

#### 1. गतिविधि का नाम: आटा गूँथना।

लक्ष्य	सूक्ष्म गामक (फाइन-मोटर) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	दोनों हाथों का तालमेल, आँख व हाथ का समन्वय।

1 (क) गतिविधि स्तर- 1	1 (ख) गतिविधि स्तर- 2	1 (ग) गतिविधि स्तर- 3
आटा गूँथना (गूँथे हुए आटे पर दबाव डालना)।	आटा गूँथना (सख्त आटे को मुलायम करना)।	आटा गूँथना (स्वतंत्र रूप से)।

#### प्रक्रिया

<p>1.बच्चे को एक परात में आटा गूँथ कर देना।</p> <p>2.बच्चे को मुठ्ठी बनाना सिखाना।</p> <p>3.गूँथे हुए आटे को दोनों हाथों की मुठ्ठी से उचित दबाव डालते हुए फैलाकर दिखाना।</p> <p>4. आवश्यकतानुसार बच्चे को शारीरिक सहायता देते हुए आटे पर उचित दबाव डलवाना।</p> <p>5.बच्चे से इस गतिविधि का अभ्यास करवाना।</p> <p>6.बच्चे को यह काम स्वयं करने को प्रेरित करना।</p>	<p>1.बच्चे को सख्त गूँथा आटा, नरम गूँथा आटा और कटोरी में पानी देना।</p> <p>2.बच्चे को सख्त आटे और नरम आटे को छूकर अंतर महसूस कराना।</p> <p>3.अपनी हथेली को कटोरी में रखे पानी में डुबोकर गीला करके दिखाना।</p> <p>4.अपनी गीली हथेली से बच्चे को सख्त आटे पर उचित दबाव डालते हुए आटा गूँथकर दिखाना।</p> <p>5. आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता देते हुए बच्चे से यह कार्य करवाना।</p> <p>6.बच्चे को यह कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना।</p>	<p>1.बच्चे को उचित मात्रा में आटा गूँथने की सामग्री जैसे परात, सूखा आटा एवं पानी उपलब्ध कराना।</p> <p>2.बच्चे को नरम गूँथा आटा छूकर महसूस कराना।</p> <p>3.बच्चे को नमूने के तौर पर क्रमबद्ध रूप से आटा गूँथकर दिखाना।</p> <p>4.बच्चे को आटा स्वयं गूँथने को कहना।</p> <p>(नोट:- आवश्यकतानुसार बच्चे को शारीरिक व मौखिक सहायता दी जा सकती है)</p> <p>5.बच्चे को दिए गए वर्कशीट में नमूने व निर्देशानुसार कार्य करने को प्रेरित करना।</p>
--	---	---

#### आवश्यक सामग्री

परात, गूँथा आटा।	परात, सख्त गूँथा आटा, नरम गूँथा आटा, कटोरी, पानी।	परात, नरम गूँथा आटा, सूखा आटा, पानी।
------------------	---	--------------------------------------

#### चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

##### स्तर 1



##### स्तर 2



##### स्तर 3



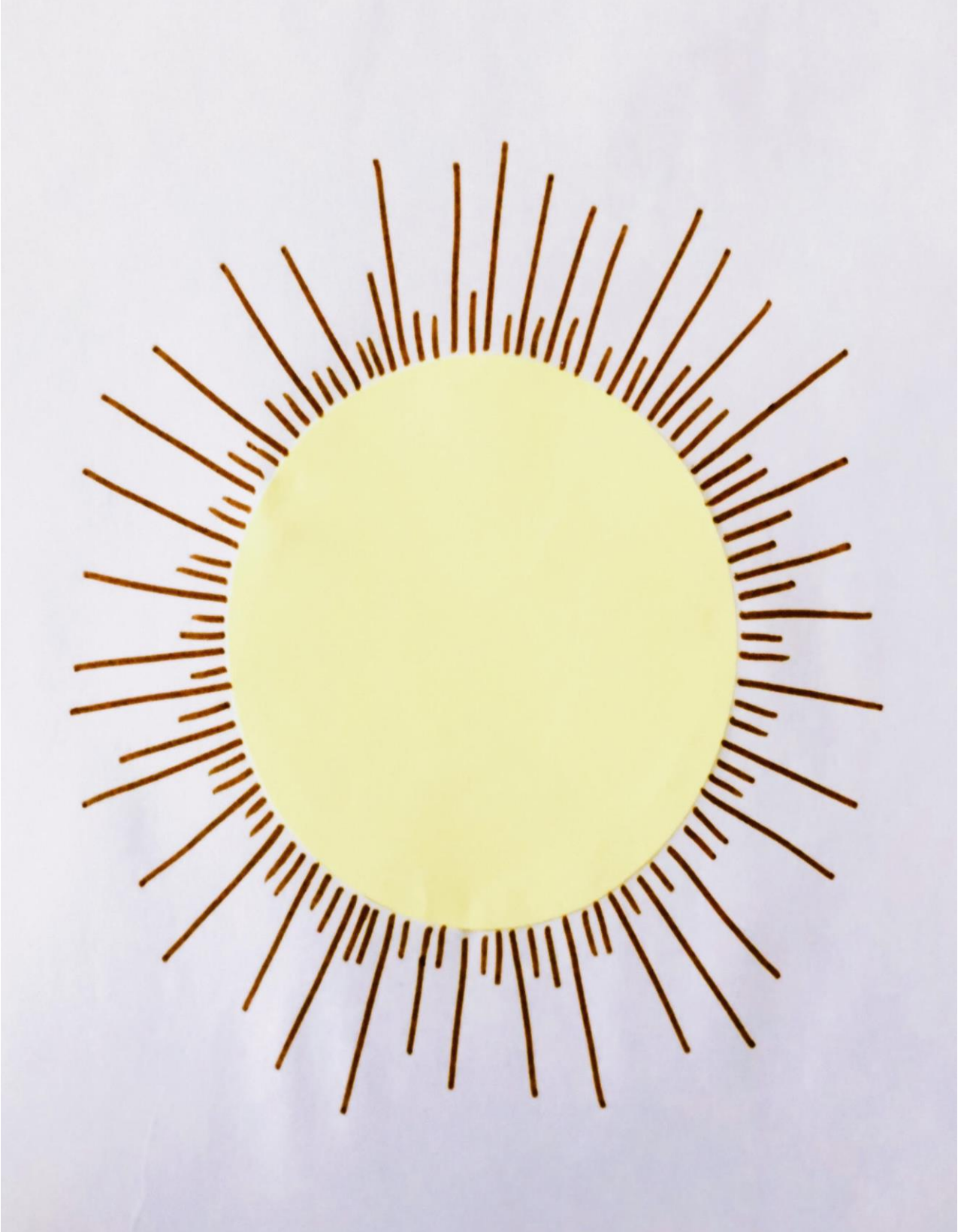
गतिविधि संख्या- 1 (स्तर- 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए चित्र में सूरज के गोले पर गूँथे हुए आटे को मुट्ठी से दबाव डालकर फैलाएं।



(II)- सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)

2. गतिविधि का नाम:- चिमटी से गोले को उठाओ और चिपकाओ।

लक्ष्य	सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	आँख व हाथ का समन्वय व पिंसर ग्रास्प का विकास।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर- 2	2 (ग) गतिविधि स्तर- 3
चिमटी से फॉयल बॉल/कागज़ के गोले उठाना व चिपकाना।	चिमटी से फॉयल बॉल/कागज़ के गोले उठाना व निश्चित स्थान पर चिपकाना।	चिमटी से रंगीन कागज़ के गोले(स्वयं बनाकर) उठाना व डिज़ाइन में चिपकाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
1. बच्चे को चिमटी व फॉयल बॉल/कागज़ के गोले दें। 2. चित्र में उचित स्थान पर गोंद लगाकर दें। 3. बच्चे से चिमटी द्वारा गोले उठवाना व गोंद लगे स्थान पर चिपकवाना।	1. बच्चे को चिमटी, फॉयल बॉल/कागज़ के गोले व गोंद दें। 2. बच्चे को चित्र में उचित स्थान पर गोंद लगाने को कहना। 3. बच्चे से चिमटी द्वारा गोले उठवाना व गोंद लगे निश्चित स्थान पर चिपकवाना।	1. बच्चे को चिमटी, रंगीन कागज़ व गोंद दें। 2. बच्चे से रंगीन कागज़ के छोटे टुकड़ों से गोले बनवाना। 3. बच्चे को डिज़ाइन में उचित स्थान पर गोंद लगाने को कहना। 4. बच्चे से चिमटी द्वारा रंगीन गोले उठवाना व गोंद लगे निश्चित स्थान पर चिपकवाना।
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
फॉयल बॉल/कागज़ के गोले, गोंद, चिमटी।	फॉयल बॉल/कागज़ के गोले, गोंद, चिमटी।	रंगीन कागज़, गोंद, चिमटी।

नोट:- बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें। बच्चे को गतिविधि स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करना।

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1

स्तर-2

स्तर-3



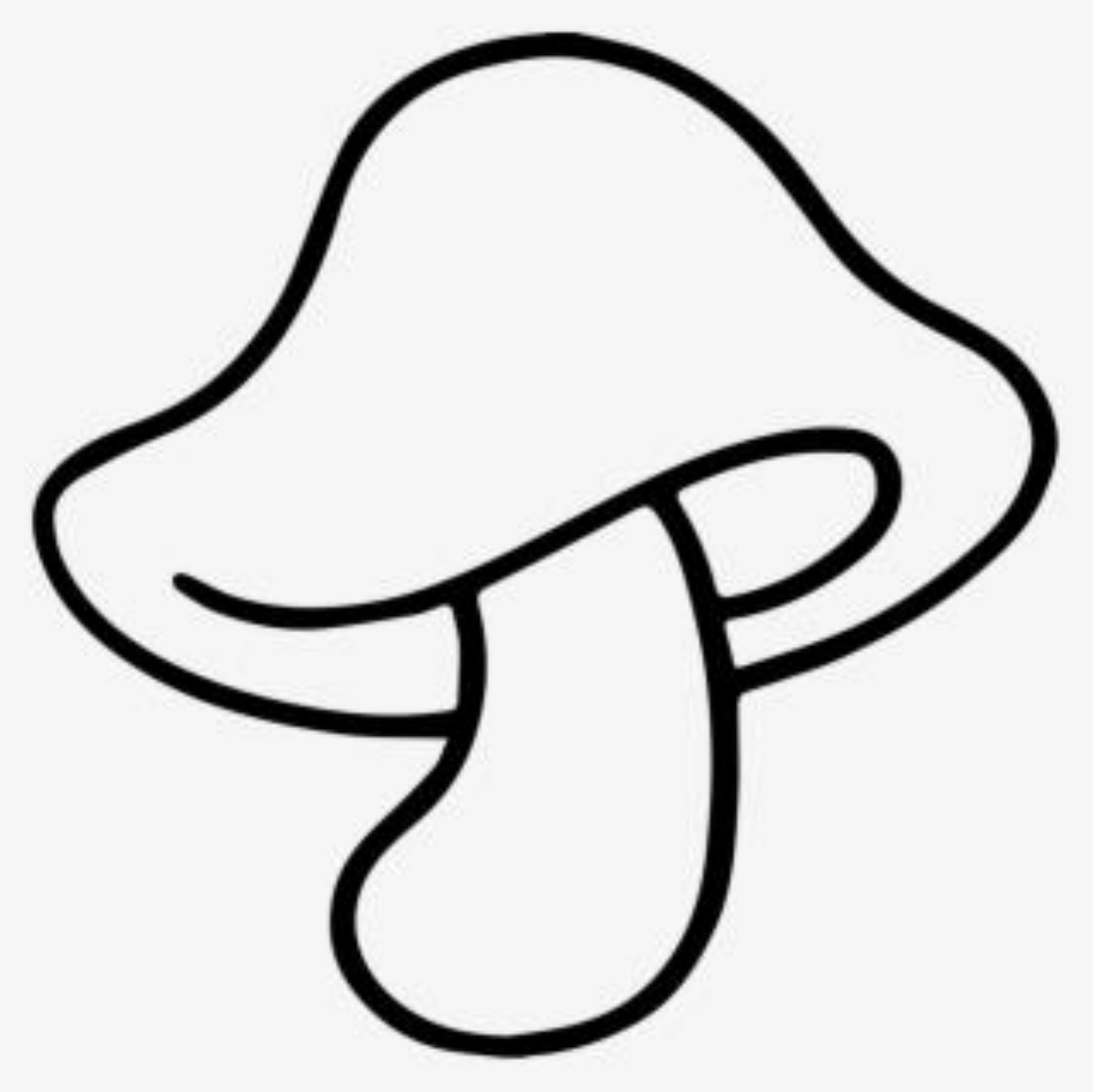
गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 1)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए चित्र में अभिभावक उचित मात्रा एवं जगह में गोंद लगाकर बच्चे को दें। बच्चे को चिमटी (क्लॉथ पिन) से फॉयल बॉल को उठाकर चित्र में चिपकाने को कहें।





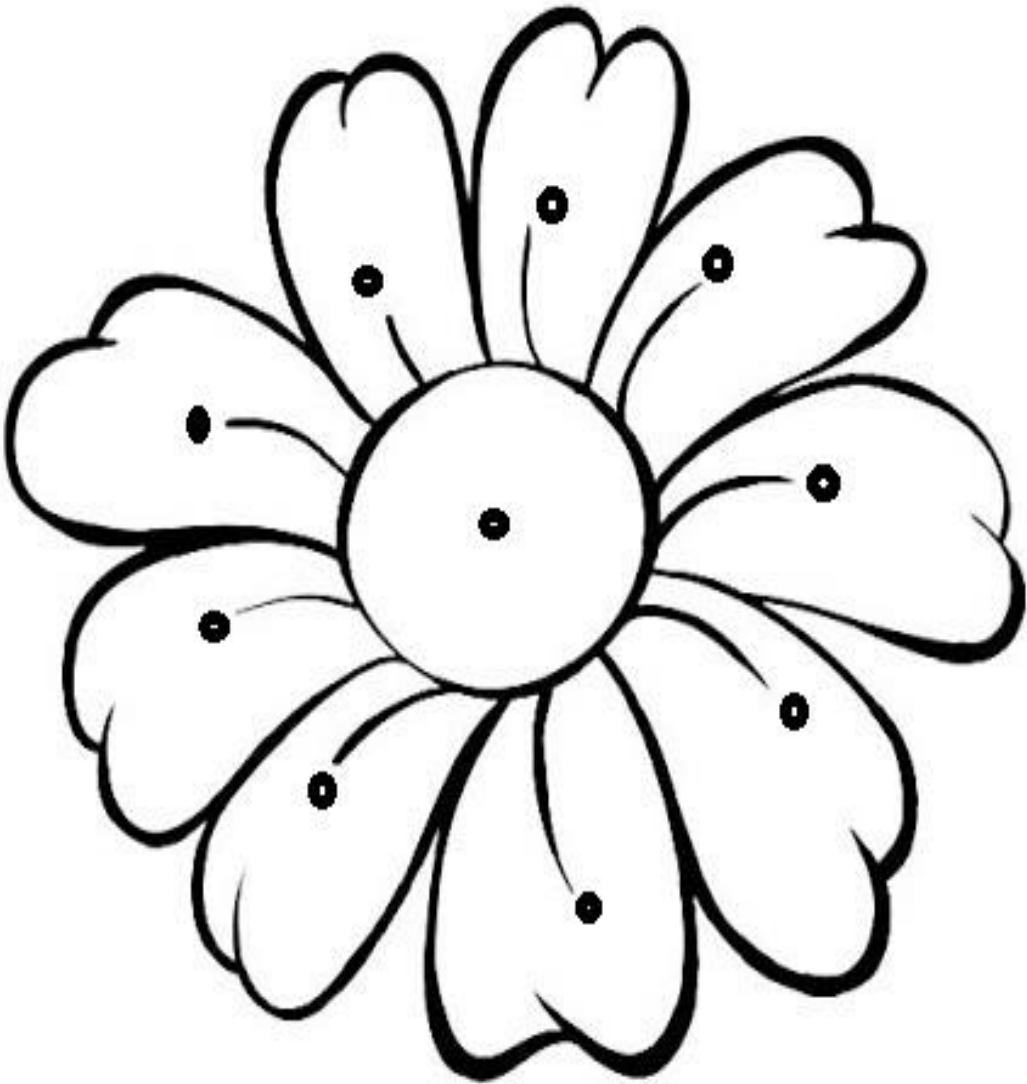
गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 2)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए चित्र में बच्चे को बिंदुओं पर गोंद लगाने को कहें। फिर बच्चे को चिमटी (क्लॉथ पिन्) से फॉयल बॉल को उठाकर बिंदुओं पर चिपकाने को कहें।



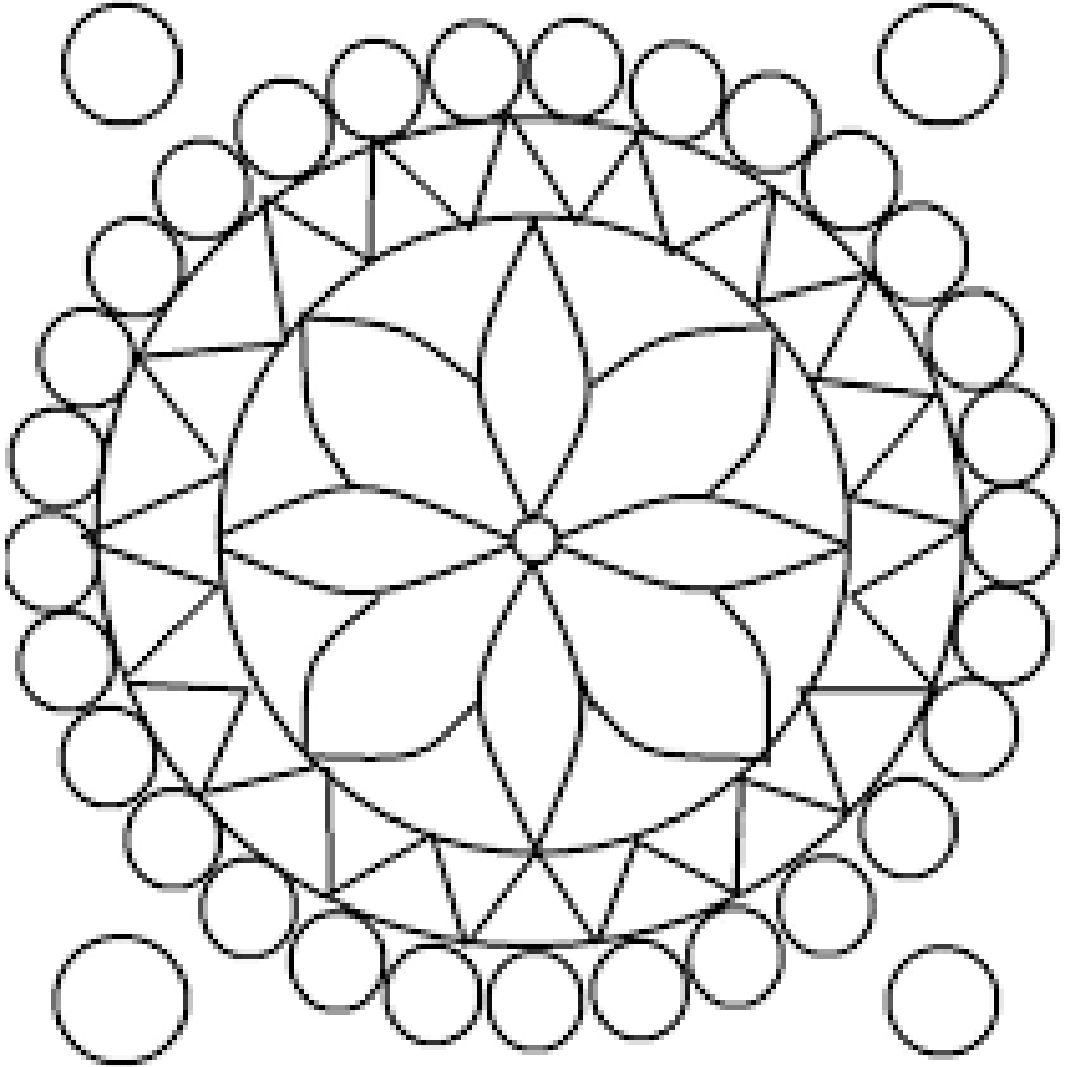
गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए चित्र में बच्चे को सैंपल अनुसार रंगीन कागज़ के गोले बनाने को कहें। फिर चिमटी (क्लाँथ पिन) से रंगीन गोले को उठाकर सैंपल अनुसार चिपकाने को कहें।



**(II)- सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)**

**3. गतिविधि का नाम:- लेसिंग।**

<b>लक्ष्य</b>	सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	आँख व हाथ का समन्वय, एकाग्रता में वृद्धि, क्रम की समझ, हाथों का ताल-मेल , पिसर ग्रास्प व थिंकिंग स्किल्स।

<b>3 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>3 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>3 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
फीते को छेद में डालना।	फीते को छेद में डालकर आसान पैटर्न बनाना।	फीते को छेद में डालकर सीनरी बनाना।

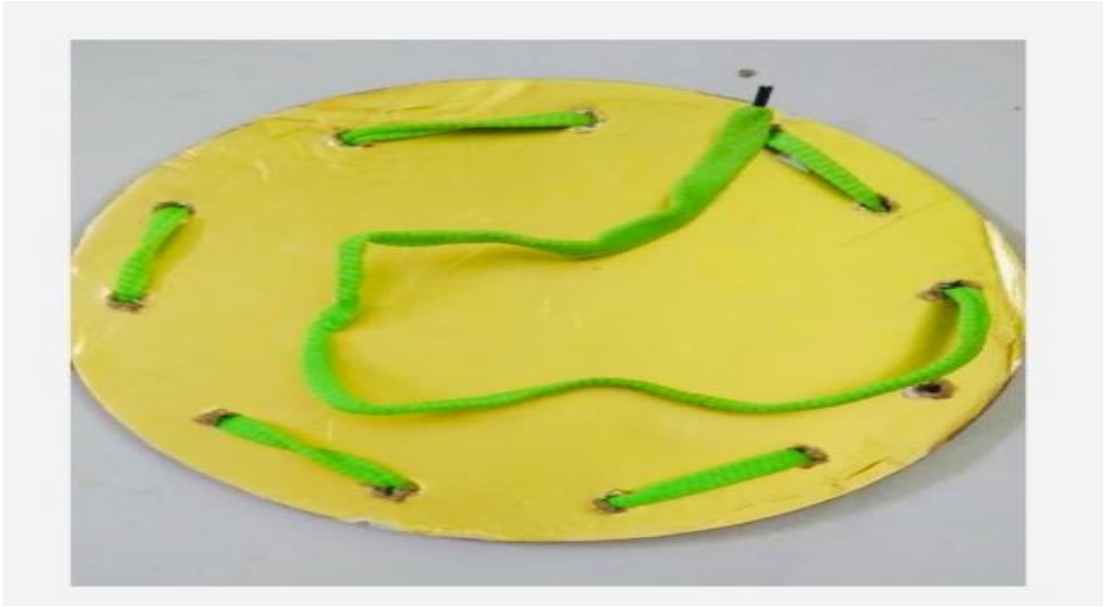
**प्रक्रिया**

<p>1.बच्चे को फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड दें। (लेसिंग बोर्ड बनाने की विधि:- गता/जूते का डिब्बा इत्यादि को गोलाकार काटे एवं नमूने अनुसार उसमें छेद करें)।</p> <p>2.फीते के एक सिरे पर गाँठ बाँध दें।</p> <p>3.फीते के दूसरे सिरे को सेलो टेप लगाकर सख्त कर दें ताकि बच्चा फीता छेद में आसानी से डाल पाए।</p> <p>4.बच्चे को फीते के सख्त सिरे को पकड़कर लेसिंग बोर्ड के छेद में डालकर दिखाना।</p> <p>5.बच्चे को शारीरिक सहायता देते हुए फीते को छेद में डलवाना।</p> <p>6.बच्चे को यह गतिविधि स्वयं करने को प्रेरित करना।</p>	<p>1.बच्चे को फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड दें। (लेसिंग बोर्ड बनाने की विधि:- गता/जूते का डिब्बा इत्यादि को चौकोर/आयताकार काटें एवं नमूने अनुसार छेद करें)।</p> <p>2.लेसिंग बोर्ड पर चित्र अनुसार पेंसिल से पैटर्न बनाए।</p> <p>3.फीते के एक सिरे पर गाँठ बाँध दें।</p> <p>4.फीते के दूसरे सिरे को सेलो टेप लगाकर सख्त कर दें ताकि बच्चा फीता छेद में आसानी से डाल पाए।</p> <p>5.बच्चे को फीते के सख्त सिरे को पकड़कर लेसिंग बोर्ड के छेद में पैटर्न अनुसार डालकर दिखाना।</p> <p>6.बच्चे को शारीरिक सहायता देते हुए फीते को छेद में डालकर पैटर्न बनवाना।</p> <p>7.बच्चे को यह गतिविधि स्वयं करने को प्रेरित करना।</p> <p>(नोट:- अभिभावक अन्य आसान पैटर्न भी बनवा सकते हैं)</p>	<p>1.बच्चे को फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड दें। (लेसिंग बोर्ड बनाने की विधि:- गता/जूते का डिब्बा इत्यादि को चौकोर/आयताकार काटे एवं नमूने अनुसार छेद करें)।</p> <p>2.बच्चे को लेसिंग बोर्ड पर चित्र अनुसार पेंसिल से पैटर्न बनाने को कहना।</p> <p>3.फीते के एक सिरे पर गाँठ बाँधने को कहना (आवश्यकतानुसार सहायता प्रदान करें)।</p> <p>4.फीते के दूसरे सिरे को सेलो टेप लगाकर सख्त करने को कहना ताकि बच्चा फीता छेद में आसानी से डाल पाए।</p> <p>5.बच्चे को चित्र अनुसार पेंसिल से लेसिंग बोर्ड पर डिज़ाइन बनाने को कहना।</p> <p>6.बच्चे को फीते के सख्त सिरे को पकड़कर लेसिंग बोर्ड के छेद में डिज़ाइन अनुसार डालने को कहना।</p> <p>7.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक/मौखिक सहायता देना बच्चे को यह गतिविधि स्वयं करने को प्रेरित करना।</p> <p>(नोट:- बच्चा अपनी मनपसंद डिज़ाइन भी बना सकता है)।</p>
--	--	--

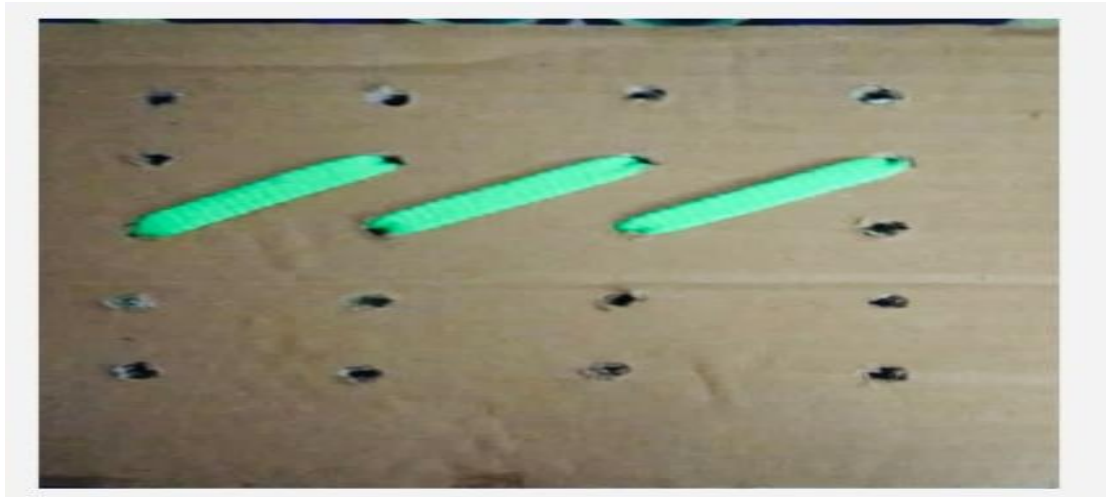
**आवश्यक सामग्री**

फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड, सेलो टेप।	फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड, सेलो टेप, पेंसिल।	फीता/मोटी ऊन/सुतली, लेसिंग बोर्ड, सेलो टेप, पेंसिल।
---	---	---

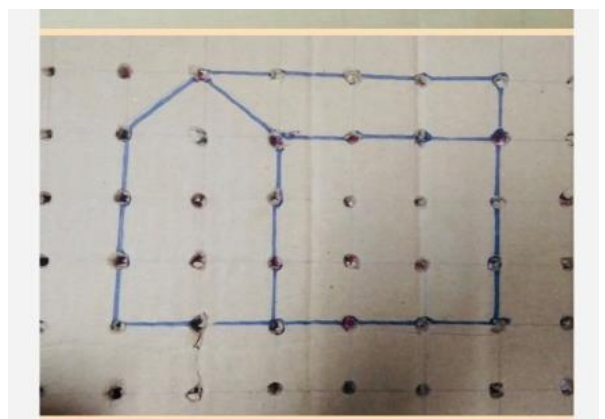
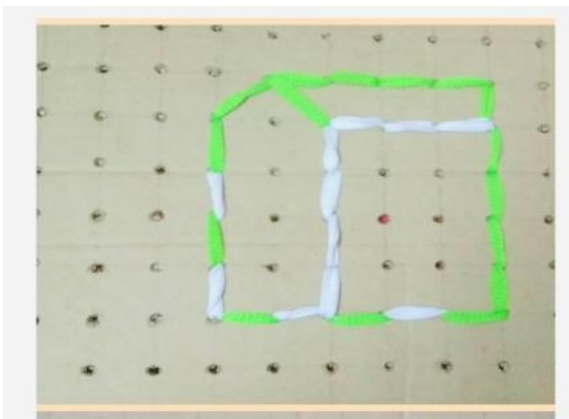
चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-  
स्तर-1



स्तर-2



स्तर-3



**(II)- सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)**

**4. गतिविधि का नाम:- ईयर-बड एक्टिविटी।**

<b>लक्ष्य</b>	सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	आँख व हाथ का समन्वय।

**नोट:** - कॉटन ईयर-बड घर में उपलब्ध रुई को माचिस की तीली/सींक के एक सिरे पर लपेट कर बनाई जा सकती है।

<b>4 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>4 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>4 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
कॉटन ईयर-बड द्वारा चित्रकारी(पेड़ के पत्ते बनाना)।	ईयर-बड द्वारा चित्रकारी (पेड़ पर फूल बनाना)।	ईयर-बड द्वारा चित्रकारी(रंगीन डिज़ाइन बनाना)।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को कॉटन ईयर-बड, रंग व कागज़ दें । (नोट:- बच्चे की आवश्यकतानुसार, रबड़-बैंड की मदद से 5-6 कॉटन ईयर-बड की गठरी बनाकर भी दे सकते हैं)</p> <p>2.बच्चे को ईयर-बड का एक सिरा रंग में डुबो कर दिखाना ।</p> <p>3.रंग युक्त ईयर-बड से एक कागज़ पर उचित दबाव डालते हुए बिंदु बना कर दिखाना ।</p> <p>4.बच्चे से कॉटन ईयर-बड को रंग में डुबोकर कागज़ पर बिंदु बनाने का अभ्यास कराना ।</p> <p>5.बच्चे को वर्कशीट का नमूना दिखाना ।</p> <p>6.बच्चे को इसी प्रकार पेड़ की कुछ पत्तियाँ बना कर दिखाना ।</p> <p>7.बच्चे को नमूने अनुसार पेड़ की पत्तियाँ बनाने को कहना ।</p>	<p>1.बच्चे को कॉटन ईयर-बड व रंग दें। (दो रंगों का इस्तेमाल किया जा सकता है)</p> <p>2.बच्चे को ईयर-बड का एक सिरा रंग में डुबोकर नमूने अनुसार उचित दबाव डालते हुए फूल बनाकर दिखाना । नोट:- दो रंगों का इस्तेमाल करने की स्थिति में बच्चे को यह बताना कि ईयर-बड का दूसरा सिरा दूसरे रंग के साथ इस्तेमाल करे ।</p> <p>3.बच्चे से कॉटन ईयर-बड को रंग में डुबोकर कागज़ पर फूल बनाने का अभ्यास कराना।</p> <p>4.बच्चे को वर्कशीट में नमूने अनुसार पेड़ पर फूल बनाने को कहना ।</p>	<p>1.बच्चे को कॉटन ईयर-बड व रंग दें। बच्चे को डिज़ाइन का नमूना दिखाना ।</p> <p>2.बच्चे को ईयर-बड का एक सिरा एक रंग में डुबोने को कहना ।</p> <p>3.बच्चे को उचित दबाव डालते हुए कागज़ पर नमूने अनुसार डिज़ाइन का अभ्यास करने को कहना।</p> <p>4.बच्चे को यह बताना कि ईयर-बड का दूसरा सिरा दूसरे रंग के साथ इस्तेमाल करें ।</p> <p>5.बच्चे को वर्कशीट में नमूने अनुसार डिज़ाइन बनाने को कहना।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
कॉटन ईयर-बड (अथवा इसे बनाने के लिए रुई, माचिस की तीली/सींक), रंग, कागज़।	कॉटन ईयर-बड (अथवा इसे बनाने के लिए रुई, माचिस की तीली/सींक), रंग, कागज़।	3-4 कॉटन ईयर-बड (अथवा इसे बनाने के लिए रुई, माचिस की तीली/सींक), रंग, कागज़।






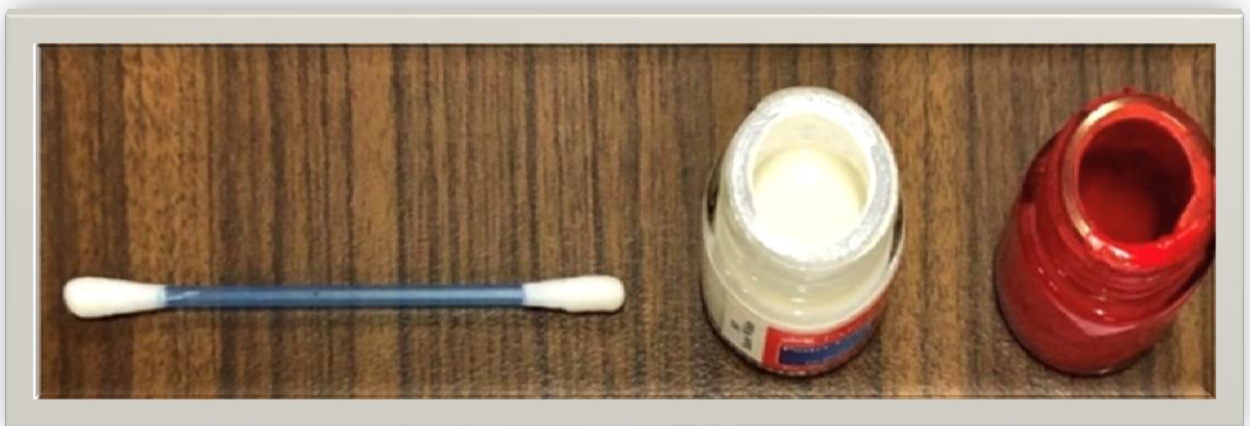
चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1

स्तर-2

स्तर-3

<p>मतिशिल्पि संख्या - 3 (स्तर - 1)</p> <p>नाम - _____ दिनांक - _____</p> <p>कक्षा - _____</p> <p>दिए गए नमूने अनुसार कौटिल ईयर-बड (जो वृक्ष को माणिस की तैलीसीक के एक सिरे पर लपेट के बनाई जा सकती है) को रंग में पुनोकर चिखकारी करे।</p> <p>सूचित:- बरफे की आकारकनल अनुसार, रकड-रैड की मदद से 5-6 कौटिल ईयर-बड की मडरी बना कर भी दे सकते है।</p> 	<p>नाम - _____ दिनांक - _____</p> <p>कक्षा - _____</p> <p>दिए गए नमूने अनुसार कौटिल ईयर-बड (जो वृक्ष को माणिस की तैलीसीक के एक सिरे पर लपेट के बनाई जा सकती है) को रंग में पुनोकर चिखकारी करे।</p> 	<p>मतिशिल्पि संख्या - 3 (स्तर - 3)</p> <p>नाम - _____ दिनांक - _____</p> <p>कक्षा - _____</p> <p>दिए गए नमूने अनुसार कौटिल ईयर-बड (जो वृक्ष को माणिस की तैलीसीक के एक सिरे पर लपेट के बनाई जा सकती है) को रंग में पुनोकर चिखकारी करे।</p> 
---	---	---



## गतिविधि संख्या - 4 (स्तर - 1)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार कॉटन ईयर-बड (जो रुई को माचिस की तीली/सींक के एक सिरे पर लपेट कर बनाई जा सकती है) को रंग में डुबोकर चित्रकारी करें।

(नोट:- बच्चे की आवश्यकतानुसार, रबड़-बैंड की मदद से 5-6 कॉटन ईयर-बड की गठरी बना कर भी दे सकते हैं)



गतिविधि संख्या - 4 (स्तर - 2)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार कॉटन ईयर-बड (जो रुई को माचिस की तीली/सींक के एक सिरे पर लपेट कर बनाई जा सकती है) को रंग में डुबोकर चित्रकारी करें।



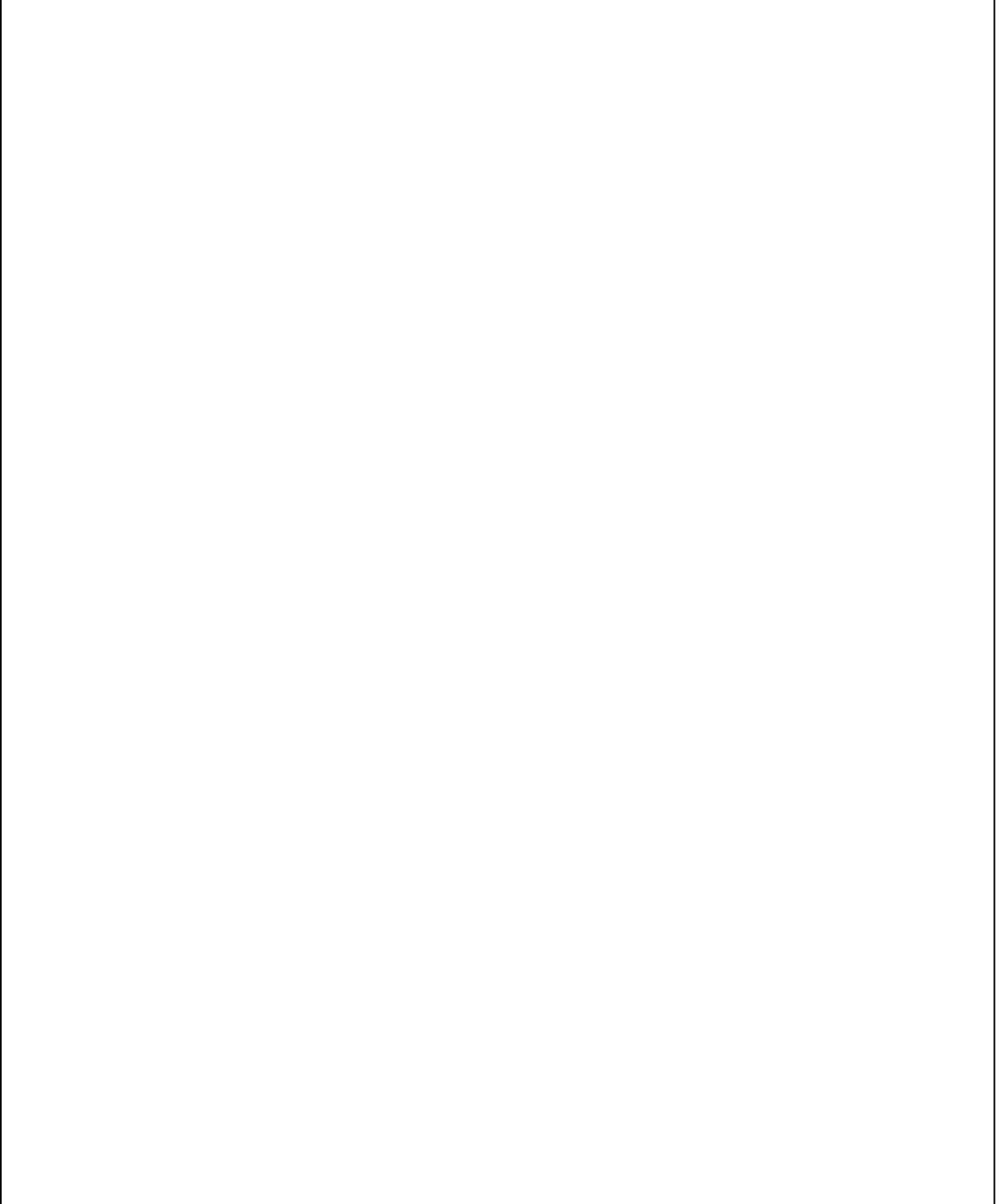
गतिविधि संख्या - 4 (स्तर - 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार कॉटन ईयर-बड (जो रुई को माचिस की तीली/सींक के एक सिरे पर लपेटकर बनाई जा सकती है) को रंग में डुबोकर चित्रकारी करें।



(II)- सूक्ष्म गामक कौशल (फाइन मोटर स्किल)

5. गतिविधि का नाम:- ऑरिगेमी।

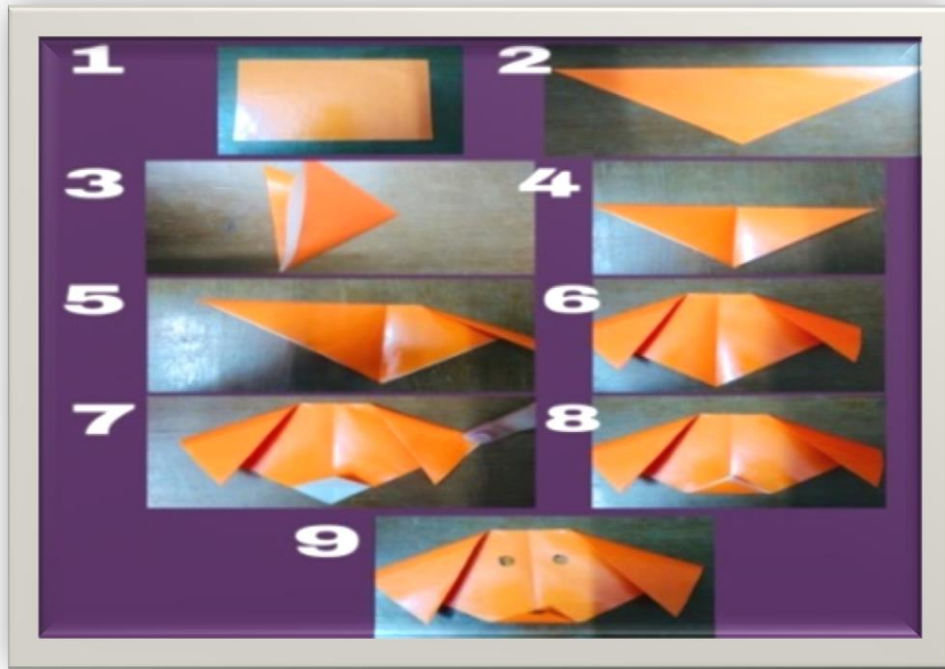
लक्ष्य	सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	आँख व हाथ का समन्वय एवं रचनात्मक(रीक्रिएशनल) कौशल का विकास।

5 (क) गतिविधि स्तर- 1	5 (ख) गतिविधि स्तर- 2	5 (ग) गतिविधि स्तर- 3
ऑरिगेमी (डॉग फेस बनाना)।	ऑरिगेमी (पेंगुइन बनाना)।	ऑरिगेमी (ज़िराफ बुक-मार्क)।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़ दें ।</p> <p>2.बच्चे को डॉग फेस नमूने अनुसार क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़कर दिखाना ।</p> <p>3.बच्चे को शारीरिक सहायता देते हुए क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़ने का अभ्यास कराना ।</p> <p>(नोट:- बच्चे को कागज़ मोड़ने के अगले चरण पर ले जाने से पहले यह सुनिश्चित करे कि बच्चा पहला चरण अच्छे से कर पा रहा है)</p> <p>4.बच्चे को यह कार्य स्वयं करने को प्रेरित करना ।</p> <p>5.बने हुए डॉग फेस पर स्केच पेन से नमूने अनुसार आँख व नाक बनवाना ।</p>	<p>1. बच्चे को ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़ दें ।</p> <p>2. बच्चे को पेंगुइन के नमूने अनुसार क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़कर दिखाना ।</p> <p>3. बच्चे को शारीरिक सहायता देते हुए क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़ने का अभ्यास कराना।</p> <p>(नोट:- बच्चे को कागज़ मोड़ने के अगले चरण पर ले जाने से पहले यह सुनिश्चित करे कि बच्चा पहला चरण अच्छे से कर पा रहा है)</p> <p>4.बच्चे को यह कार्य स्वयं करने को प्रेरित करना ।</p> <p>5.बने हुए पेंगुइन पर स्केच पेन से नमूने अनुसार आँख व नाक बनवाना ।</p>	<p>1.बच्चे को ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़ दें ।</p> <p>2.बच्चे को ज़िराफ बुक-मार्क के नमूने अनुसार क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़कर दिखाना ।</p> <p>3.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक/मौखिक सहायता देते हुए क्रमबद्ध चरण से कागज़ मोड़ने का अभ्यास करने को कहना ।</p> <p>4.बच्चे को नमूने अनुसार अलग कागज़ पर आँख, नाक, कान व सींग बनाकर अभिभावक की निगरानी में कैंची से काटने को कहना ।</p> <p>5.बच्चे को बने हुए ज़िराफ बुक-मार्क पर नमूने अनुसार आँख, नाक, कान व सींग चिपकाने को कहना ।</p> <p>6.बच्चे को स्केच पेन से नमूने अनुसार ज़िराफ बुक-मार्क पर डिज़ाइन बनाने को कहना ।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़, स्केच पेन।	ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़, स्केच पेन।	ऑरिगेमी पेपर/चौकोर रंगीन कागज़, स्केच पेन, कैंची, गॉद।

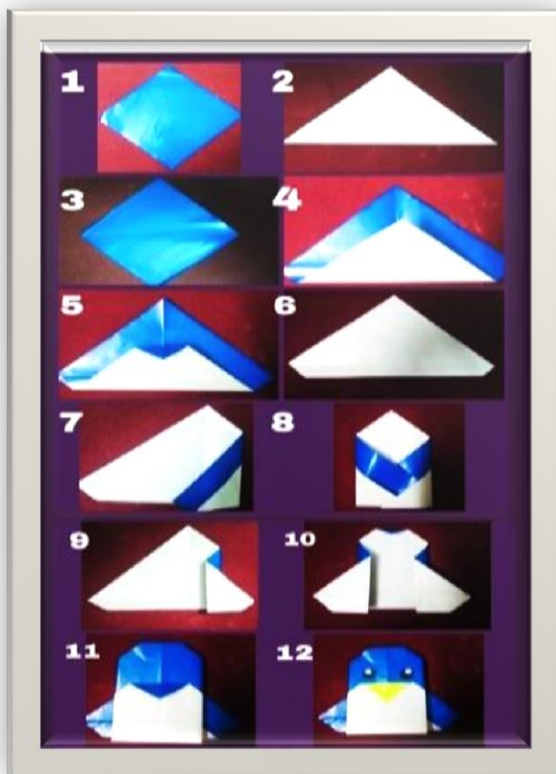


# चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

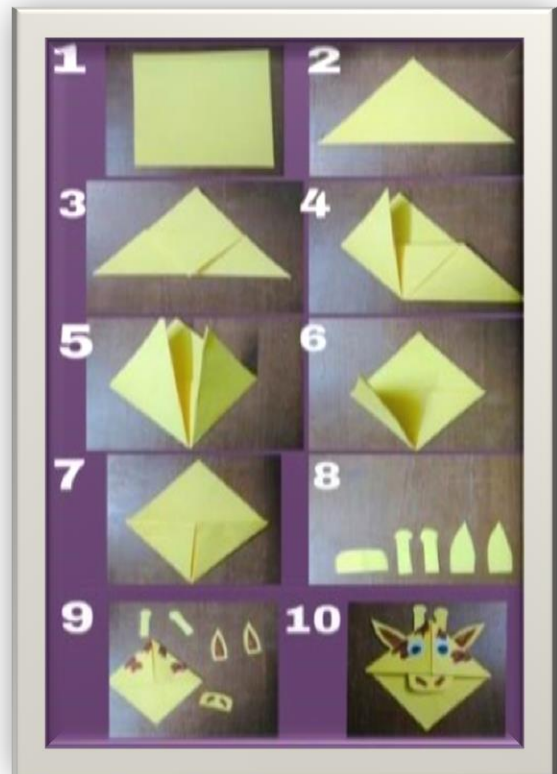
स्तर-1



स्तर-2



स्तर-3



(III)- दैनिक जीवन के क्रियाकलाप (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)

1. गतिविधि का नाम - दुकान से सामान खरीदने का खेल।

लक्ष्य	वस्तु खरीदने का सामान्य कौशल।
अधिगम लाभ	गिनती, गणित की सामान्य क्रियाएँ, जोड़ना, घटाना, खरीदे गए सामान और रुपये का हिसाब रखना।

1 (क) गतिविधि स्तर 1	1 (ख) गतिविधि स्तर 2	1 (ग) गतिविधि स्तर 3
सिक्कों और नोटों की पहचान।	'मॉक शॉप' से सामान खरीदना।	'मॉक शॉप' से सामान खरीदना और बचे पैसों का हिसाब करना।

**प्रक्रिया**

<p>1. सबसे पहले अभिभावक बच्चे को 1 रुपये, 2 रुपये, 5 रुपये व 10 रुपये के सिक्कों की पहचान कराएँ।</p> <p>2. दृष्टिबाधित छात्रों को स्पर्श द्वारा सिक्कों एवम् नोटों की पहचान लम्बाई-चौड़ाई और उन पर बने चिन्हों के आधार पर कराएं।</p> <p>3. बच्चों को सिक्के के आकार-मोटाई आदि के आधारों पर उनमें अंतर करना सिखायें।</p> <p>4. बच्चे को अलग-अलग राशि के नोटों की पहचान कराएं।</p> <p>5. बच्चे को कागज़ पर सिक्के छापना (ट्रेस) सिखाना ताकि वे उसके रूप और आकार को और भी अच्छे से समझ सकें।</p>	<p>1. घर के सदस्यों के साथ मिलकर 'मॉक शाप' (नकली दुकान) लगायें।</p> <p>2. मॉक शॉप मेज या जमीन पर चटाई बिछाकर लगाई जा सकती है।</p> <p>3. मॉक शॉप के लिए सामान जैसे दूध की थैली, बिस्किट, खिलौने आदि रखें और उनके दाम निश्चित करें।</p> <p>4. बच्चे को नियत धनराशि देकर सामान खरीदने का खेल खेलें।</p> <p>5. जब बच्चा सामान लेकर आये तो देखें कि उसने नियत रुपये में नियत सामान लिया है या नहीं।</p> <p>6. गलती होने पर सामान का दाम बच्चे को दोबारा समझायें।</p> <p>7. यह खेल बच्चे के साथ कई दिन तक खेल सकते हैं।</p>	<p>1. बच्चे को क्या सामान खरीदना है उसका नाम और उसका दाम बतायें।</p> <p>2. बच्चे को सामान के दाम से थोड़ा अधिक धन देकर मॉक शॉप पर सामान खरीदने भेजें।</p> <p>3. बच्चे को समझायें कि उसे कितनी धनराशि का सामान खरीदना है और कुल रुपयों में से कितना धन शेष बचेगा।</p> <p>4. बच्चे को शेष धन का हिसाब रखना सिखायें।</p>
---	---	---

**आवश्यक सामग्री**

1, 2, 5 और 10 रुपए के सिक्के, 5, 10, 20 व 50 रुपए के नोट।	घर में आए सामान के खाली डिब्बे, नकली सिक्के/नोट, या इन्हें बनाने के लिए कागज, खाली गते, खिलौने, दूध की थैली आदि।	नकली या असली सिक्के और नोट, दूध की थैली, बिस्किट का छोटा पैकेट आदि।
---	--	---



## सिक्कों और नोटों की पहचान



## माँक शॉप



## सामान का लेन-देन

गतिविधि संख्या- 1 (स्तर- 1)

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

छात्र को 1, 2, 5 व 10 के सिक्के दें और उन्हें पहचान कर इस चित्र पर रखने को कहें। दृष्टिबाधित छात्रों को सिक्के केवल छूकर पहचानने को कहें।





## गतिविधि-1 (स्तर -2)

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

नीचे चित्र में दी गई वस्तुओं के सामने उनके मूल्य के बराबर सिक्के रखें। खाली बॉक्स में अपने पसंद के सामान रख सकते हैं।

<p><b>BISCUIT</b> बिस्किट</p> <p>5 रुपये</p>	
 <p>सैंडविच</p> <p>20 रुपये</p>	
 <p>पेंसिल</p> <p>5 रुपये</p>	
 <p>पेन</p> <p>15 रुपये</p>	



## गतिविधि-1 (स्तर-3)

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

सामान का नाम	दिये गये पैसे	बचाये गये पैसे
½ लीटर दूध	50 रुपये	23 रुपये
गेंद	20 रुपये	10 रुपये
नमक	20 रुपये	8 रुपये
चाय पत्ती	200 रुपये	50 रुपये
काँपी	50 रुपये	20 रुपये
नमकीन	100 रुपये	40 रुपये
तेल	200 रुपये	90 रुपये
बादाम	100 रुपये	10 रुपये
चॉकलेट	20 रुपये	10 रुपये
आलू	50 रुपये	20 रुपये
इमली	20 रुपये	5 रुपये
<b>अन्य सामानों का नाम लिखकर हिसाब लगायें।</b>		

(III)- दैनिक जीवन के क्रियाकलाप (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)

2. गतिविधि का नाम- "ऐ भाई ज़रा देख कर चलो" -ट्रैफिक सिग्नल की पहचान।

लक्ष्य	ट्रैफिक लाइट की पहचान।
अधिगम लाभ	यातायात के नियमों का ज्ञान, सहभागिता एवं सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर स्किल) कौशल।

2(क) गतिविधि स्तर 1	2(ख) गतिविधि स्तर 2	2(ग) गतिविधि स्तर 3
बच्चे को ट्रैफिक सिग्नल पर प्रयोग होने वाली अलग-अलग रंगों की लाइट का मतलब समझाना।	बच्चे द्वारा अभिभावक के साथ ट्रैफिक लाइट्स का मॉडल बनाना।	बच्चे के साथ ट्रैफिक सिग्नल का खेल खेलना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. अभिभावक बच्चे को ट्रैफिक सिग्नल पर पायी जाने वाली तीन रंगों की लाइट के बारे में जानकारी दें।</p> <p>2. बच्चे को लाइट के रंग समझायें।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• लाल रंग की लाइट का अर्थ है <b>रुकना।</b></li> <li>• पीली लाइट का मतलब है <b>चलने को तैयार रहो।</b></li> <li>• हरी लाइट का अर्थ है <b>चलो।</b></li> </ul> <p>3. जब बत्ती हरी हो जाये तब आप गाड़ी चलाना शुरू कर सकते हैं।</p> <p>4. बच्चे को इन तीनों रंगों की लाइट के अर्थ को समझायें।</p> <p>5. जब बत्ती लाल हो जाती है तब गाड़ियों को रुकना पड़ता है तब पैदल यात्री सड़क पार कर सकते हैं।</p> <p>6. बच्चे को इन तीनों रंगों की लाइट का अर्थ अगले चरण में मॉडल द्वारा समझा सकते हैं।</p>	<p>1. बच्चे के साथ मिलकर कार्ड बोर्ड पर ट्रैफिक सिग्नल की लाइट का मॉडल बनायें।</p> <p>2. इस कार्य में अभिभावक बच्चों की मदद करें। इसमें बड़े भाई-बहनों या दोस्तों की मदद भी ली जा सकती है।</p> <p>3. कार्ड-बोर्ड पर विभिन्न रंगों के गोले चिपकाकर लाइट बनाएं।</p> <p>4. लाइट बनाने के लिए रंगीन कागज का उपयोग किया जा सकता है अथवा गोले में रंग भी भरा जा सकता है।</p> <p>5. मॉडल बनाने के लिए नीचे दिए गये चित्र का उपयोग किया जा सकता है।</p>	<p>1. इस खेल को अभिभावक, बच्चे, उसके भाई-बहनों व दोस्तों को शामिल करके खेल सकते हैं।</p> <p>2. कोई एक व्यक्ति खेल के दौरान अलग-अलग लाइट को लाने वाला बन सकता है।</p> <p>3. बाकी लोग गाड़ियाँ और पैदल यात्री बनेंगे।</p> <p>4. घर का कोई बड़ा या अभिभावक यातायात पुलिस बनकर नियम समझा सकते हैं।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
वर्कशीट, रंग।	कॉर्डबोर्ड, रंगीन कागज, गोंद, कैंची, रंग।	

प्रारूप चित्र -

स्तर-1



स्तर-3



स्तर-2



नोट- बच्चे को रंगों का ज्ञान होना चाहिये। उपयुक्त रंग की पहचान न होने पर पहले रंगों की पहचान की संकल्पना को अच्छे से सिखायें।

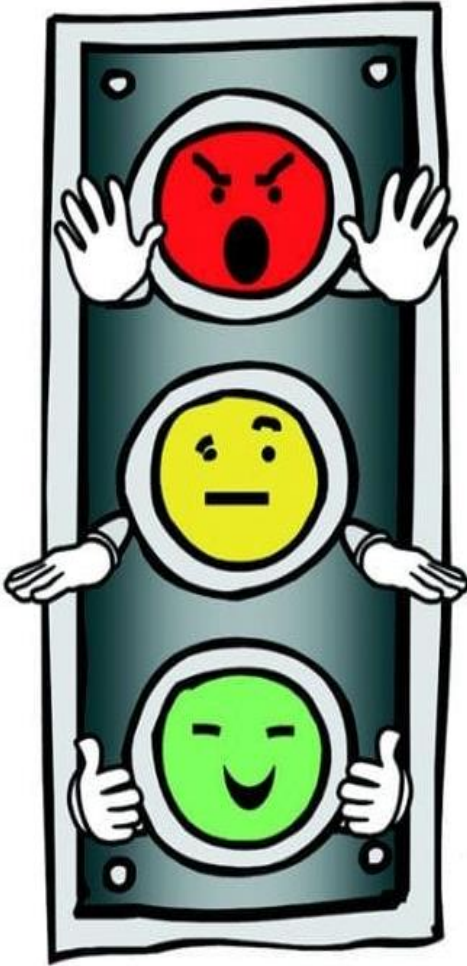
गतिविधि-2 (स्तर-1)

नाम :.....

दिनांक:.....

कक्षा :.....

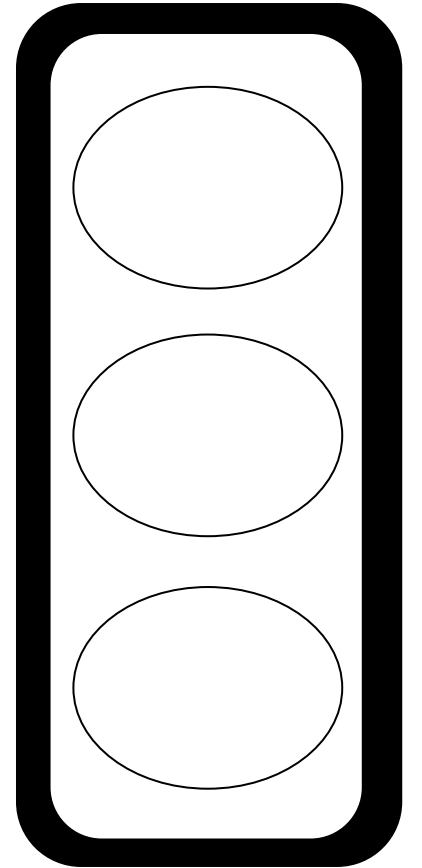
दिए गए चित्र में यातायात बत्तियों के रंगों को पहचान कर दायीं ओर दिए गए खाली स्थान में भरें।



रुको

तैयार रहो

चलो



**(III)- दैनिक जीवन के कौशल (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)**

**3. गतिविधि का नाम:- बिस्तर बनाना।**

<b>लक्ष्य</b>	दैनिक जीवन के कौशलों(एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग) का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	स्वयं-सहायता(सेल्फ हेल्प) कौशल एवं आत्मनिर्भर बनने में सहायक।

<b>3 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>3 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>3 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
रुमाल, तकिए का खोल एवं तौलिया तह लगाना।	कम्बल/चादर(सिंगल) तह लगाना।	सुबह उठकर बिस्तर बनाना (चादर बिछाना, कम्बल तह लगाना, कम्बल को उचित स्थान पर रखना)।

**प्रक्रिया**

<p>1. बच्चे को एक रुमाल देना  </p> <p>2. बच्चे को रुमाल एक समतल स्थान पर दिखाना  </p> <p>3. बच्चे को नमूने के अनुसार क्रमबद्ध चरण में रुमाल मोड़कर तह करके दिखाना  </p> <p>4. बच्चे को नमूने के अनुसार रुमाल की तह लगाने को कहना।</p> <p>5. बच्चे को रुमाल की तह लगाने का अभ्यास कराना  </p> <p>6. बच्चे को स्वतंत्र रूप से रुमाल तह करने को कहना  </p> <p>7. यही प्रक्रिया बच्चे को तौलिया, तकिए का खोल तह लगाना सिखाने के लिए दोहराना  </p> <p>8. बच्चे को तौलिया एवं तकिया का खोल स्वतंत्र रूप से तह करने को प्रेरित करना  </p> <p>9. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक एवं मौखिक सहायता प्रदान करना  </p>	<p>1. बच्चे को एक कम्बल देना  </p> <p>2. बच्चे को कम्बल एक समतल स्थान पर बिछाकर दिखाना  </p> <p>3. बच्चे को नमूने के अनुसार क्रमबद्ध चरण में कम्बल मोड़कर तह करके दिखाना  </p> <p>4. बच्चे को नमूने के अनुसार कम्बल की तह लगाने को कहना।</p> <p>5. बच्चे को कम्बल की तह लगाने का अभ्यास कराना  </p> <p>6. बच्चे को स्वतंत्र रूप से कम्बल तह करने को कहना  </p> <p>7. यही प्रक्रिया बच्चे को बिछाने की चादर तह लगाना सिखाने के लिए दोहराना  </p> <p>8. बच्चे को कम्बल/ चादर स्वतंत्र रूप से तह करने को प्रेरित करना  </p> <p>9. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक एवं मौखिक सहायता प्रदान करना  </p>	<p>1. बच्चे को चादर दें  </p> <p>2. बच्चे को चादर बिस्तर पर फैलाने को कहना  </p> <p>3. अभिभावक द्वारा चादर को बिस्तर के चारों तरफ से बराबर करके दिखाना  </p> <p>4. चादर के चारों किनारों को गद्दे के नीचे दबा कर दिखाना  </p> <p>5. बच्चे को चादर बिछाने का अभ्यास करने को कहना  </p> <p>6. बच्चे को स्वतंत्र रूप से चादर बिछाने को प्रेरित करना  </p> <p>7. बच्चे को स्तर दो में बताए चरणों के अनुसार कम्बल / चादर तह लगाने को कहना  </p> <p>8. बच्चे को तकिए एवं कम्बल उचित स्थान पर रखने को कहना  </p> <p>9. बच्चे को नियमित रूप से सुबह उठकर बिस्तर बनाने के लिए प्रेरित करना  </p> <p>10. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक एवं मौखिक सहायता प्रदान करें  </p>
--	--	--

**आवश्यक सामग्री**

रुमाल, तौलिया, तकिए का खोल।	चादर, कम्बल।	चादर, तकिया, कम्बल।
-----------------------------	--------------	---------------------



चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1



स्तर-2



स्तर-3



**(III)- दैनिक जीवन के कौशल (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)**

**4. गतिविधि का नाम:- कूड़े का सही निपटारा।**

<b>लक्ष्य</b>	दैनिक जीवन(एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग) के कौशलों का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	अपने आसपास की स्वच्छता, घर की सफाई एवं पर्यावरण संरक्षण।

<b>4 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>4 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>4 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
गीले व सूखे कचरे को अलग-अलग करना।	गीले कचरे का निष्पादन/निपटारा।	सूखे कचरे (प्लास्टिक बोतल) का पुनः चक्रीकरण।

**प्रक्रिया**

<p>1. बच्चे के सामने घर से निकलने वाला अलग प्रकार का गीला व सूखा कचरा जैसे फलों- सब्जियों के छिलके, कागज, दूध की थैलियां, प्लास्टिक बोतल, पॉलिथीन इत्यादि रखें ।</p> <p>2. बच्चे को इसमें से गीला कूड़ा जैसे- फलों-सब्जियों के छिलके आदि अलग-अलग करके दिखाए एवं बताए कि यह गीला कूड़ा है और यह कंपोस्ट हो जाता है ।</p> <p>3. बच्चे को बाकी सूखा कूड़ा (दूध की थैलियां, प्लास्टिक बोतल, पॉलिथीन) दिखाए एवं बताए किस को अलग रखना चाहिए जिससे इसका पुनः चक्रीकरण किया जा सके ।</p> <p>4. बच्चे के सामने कचरा (गीला व सूखा) रखना एवं उसे अलग-अलग करने को कहना ।</p> <p>5. बच्चे को हरा व नीले रंग का कूड़ेदान दिखाएं एवं बताएं कि हरे कूड़ेदान में गीला एवं नीले कूड़ेदान में सूखा कचरा डाला जाता है ।</p> <p>6. बच्चे से गीला कचरा हरे व सूखा कचरा नीले कूड़ेदान में डालने को कहना ।</p> <p>7. बच्चे को प्रतिदिन कचरा अलग-अलग कूड़ेदान में डालने की आदत</p>	<p>1. बच्चे को तीन-चार दिन तक गीला कूड़ा एक अलग-अलग डिब्बे में इकट्ठा करने को कहना ।</p> <p>2. बच्चे को एक खाली गमला, थोड़ी मिट्टी, खुरपी, पानी, सूखी पतियां, पुराना अखबार देना ।</p> <p>3. बच्चे को गमले में नीचे अखबार टुकड़ा बिछाने को कहना ।</p> <p>4. बच्चे को गीला कचरा, पतियां एवं मिट्टी को खुरपी से मिलाने को कहना ।</p> <p>5. बच्चे को फिर से गमले में ऊपर से पतियां रखने एवं थोड़ा सा पानी छिड़कने को कहना ।</p> <p>6. बच्चे को उसके ऊपर अखबार का टुकड़ा रखने को कहना ।</p> <p>7. बच्चे को 3-3 दिन के अंतराल पर 10 -15 दिनों तक इसे देखने एवं हल्का सा पानी छिड़कने को कहना एवं इसमें आए बदलावों के बारे में बताना ।</p> <p>8. 15 दिनों के बाद यह खाद तैयार हो जाएगी, इससे तैयार खाद को दूसरे पौधों में डलवाना अथवा उसी में एक पौधा लगवाना ।</p> <p>9. आवश्यकतानुसार बच्चे को शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें ।</p>	<p>1. बच्चे को खाली प्लास्टिक की बोतल बीच में से काट कर देना ।</p> <p>2. बच्चे से बोतल में तैयार की हुई खाद तीन चौथाई भरकर डलवाना ।</p> <p>3. बच्चे से एक पौधा रखवाकर मिट्टी- खाद एवं थोड़ा पानी डलवाना ।</p> <p>4. बच्चे से उस पौधे का समय पर पानी खाद देना एवं ध्यान रखने को कहना ।</p> <p>5. अपनी क्षमता के अनुसार बोतल को रंग करके सजा सकते हैं एवं अन्य उपयोगी वस्तुएँ पेन स्टैंड, डेकोरेटिव आइटम्स इत्यादि ।</p> <p>6. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें।</p>
---	---	---

<p>डालें  </p> <p>8.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें  </p> <p>नोट: नीले व हरे रंग के कूड़ेदान न होने की स्थिति में किसी भी पुराने टीन, बाल्टी, गते के डिब्बे प्रयोग किया जा सकता है  </p>		
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
<p>फलों- सब्जियों के छिलके, कागज, दूध की थैलियां, प्लास्टिक बोतल, पॉलिथीन इत्यादि।</p>	<p>प्लास्टिक बोतल, मिट्टी, खाद, पानी, पौधा, अखबार।</p>	<p>प्लास्टिक बोतल, मिट्टी- खाद, पानी, पौधा, अखबार।</p>

**चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-**

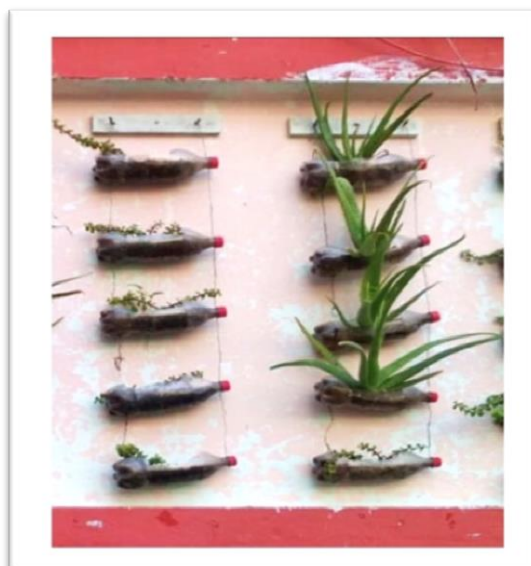
**स्तर-1**



**स्तर-2**



**स्तर-3**



(III)- दैनिक जीवन के कौशल (एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग)

5. गतिविधि का नाम:- टेबल मैनेर्स (भोजन के समय के उचित सामाजिक व्यवहार)।

<b>लक्ष्य</b>	दैनिक जीवन के कौशलों(एक्टिविटीज़ ऑफ डेली लीविंग) का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	आत्मनिर्भर बनने में सहायक एवं व्यवस्थित तरीके से कार्य करने में सहायक, सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।

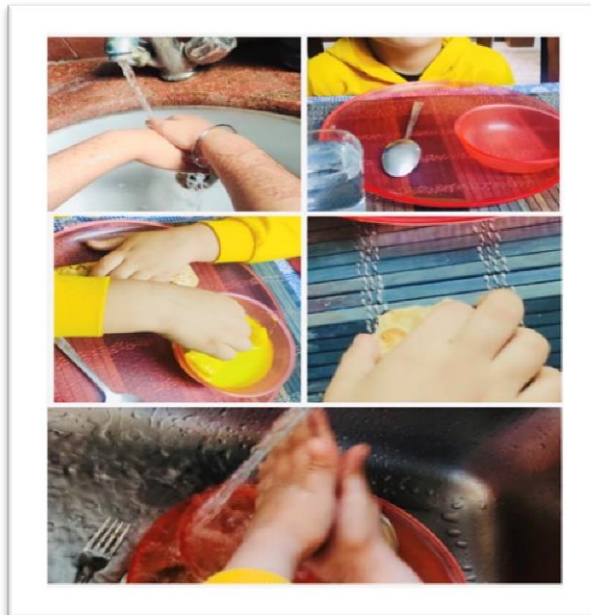
5 (क) गतिविधि स्तर- 1	5 (ख) गतिविधि स्तर- 2	5 (ग) गतिविधि स्तर- 3
खाने के लिए स्थिर होकर बैठना एवं बिना गिराए खाना।	खाने के समय परिवार के अन्य सदस्यों का इंतजार करना एवं भोजन संबंधी अन्य व्यवहार सिखाना।	परिजनों को खाना परोसना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को खाना खाने (नाश्ता दोपहर व रात का भोजन) से पहले हाथ धोने के लिए कहना ।</p> <p>2. बच्चे को खाना खाने के लिए उचित स्थान (कुर्सी - मेज, चटाई) पर बैठने एवं खाना परोसे जाने का इंतजार करने को कहना ।</p> <p>3. खाना परोसे जाने पर बच्चे को रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ों में सब्जी लगाकर एवं बिना गिराए (चबा - चबाकर) खाने के लिए प्रेरित करना ।</p> <p>4. बच्चे को थाली में लिया हुआ पूरा खाना खाने के लिए कहना।</p> <p>5. बच्चे से यदि खाना खाते हुए खाना थाली के बाहर गिर गया हो तो उसे साफ करने में अभिभावक की मदद करने को कहना।</p> <p>6. बच्चे को हाथ धोने के लिए कहना ।</p> <p>7. आवश्यकतानुसार बच्चे को शारीरिक एवं मौखिक सहायता प्रदान करें।</p> <p>8. बच्चे को प्रतिदिन इस</p>	<p>1. बच्चे को भोजन के समय सही स्थान पर बैठने (मेज - कुर्सी, चटाई) को कहना परिवार के अन्य सदस्यों के आने का इंतजार करने को कहना।</p> <p>2. बच्चे को भोजन खाते समय मुंह बंद करके बिना आवाज किए खाने को कहना ।</p> <p>3. बच्चे को यदि किसी खाद्य पदार्थ( सब्जी, दाल, चावल, रोटी इत्यादि) की आवश्यकता है तो उसे अभिभावक से मांगने के लिए कहना ।</p> <p>4. बच्चे को सभी परिजनों के खाना समाप्त होने का इंतजार करने एवं उनके साथ उठने के लिए कहना ।</p> <p>5. बच्चे को घर के सभी परिजनों के बर्तन उठाकर रसोई में रखने को कहना ।</p> <p>6. बच्चे को हाथ धोने के लिए कहना।</p> <p>7. बच्चे को इस कार्य को स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करें ।</p>	<p>1. बच्चों को परिवार के सदस्यों की संख्या के अनुसार बर्तन (थाली, कटोरी, चम्मच एवं गिलास) रखने को देना ।</p> <p>2. बच्चे को मेज़ या खाना खाने के स्थान पर सभी परिजनों के लिए एक थाली में एक कटोरी, एक चम्मच एवं गिलास रखने को कहना।</p> <p>3. बच्चे को सभी परिजनों की थाली में रखी कटोरी में एक-एक करके चमचे से आवश्यकतानुसार सब्जी या दाल परोसने को कहना।</p> <p>4. बच्चे को सभी परिजनों की थाली में एक-एक करके चपाती/पराठाँ/पूरी रखने को कहना।</p> <p>5. इसी प्रकार बच्चे को अन्य खाद्य सामग्री जैसे- सलाद, रायता एवं पानी परोसने को कहना ।</p> <p>6. बच्चे को खाना खाते हुए सदस्यों को आवश्यकता होने पर मांगी हुई खाद्य सामग्री देना ।</p> <p>7. घर के सभी सदस्यों के खाना खाने के बाद उनके बर्तनों को</p>



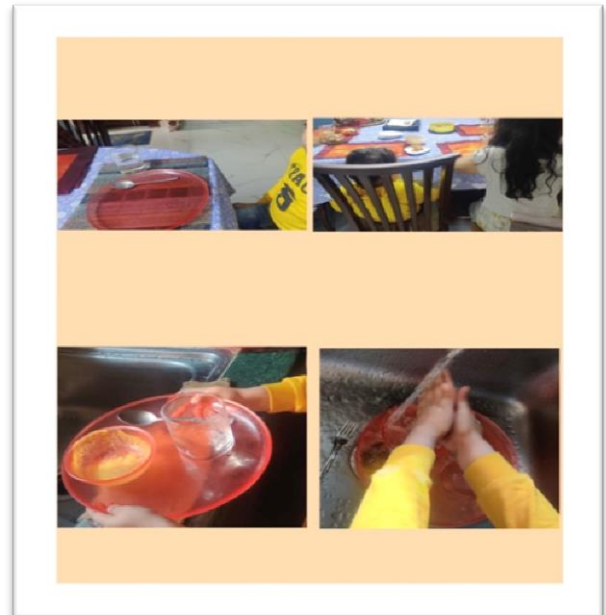
<p>गतिविधि को स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करें  </p>		<p>उठाकर रसोई में रखने को कहना। 8. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें   9. यह गतिविधि स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करें  </p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
<p>बर्तन (थाली, कटोरी, चम्मच, गिलास), खाद्य सामग्री (दाल-चावल, सब्जी-रोटी, रायता, सलाद इत्यादि)।</p>	<p>बर्तन (थाली, कटोरी, चम्मच, गिलास), खाद्य सामग्री (दाल-चावल, सब्जी-रोटी, रायता, सलाद इत्यादि)।</p>	<p>बर्तन (थाली, कटोरी, चम्मच, गिलास), खाद्य सामग्री (दाल-चावल, सब्जी-चपाती/पराठाँ/पूरी रायता, सलाद इत्यादि)।</p>

**चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-**

**स्तर-1**



**स्तर-2**



**स्तर-3**





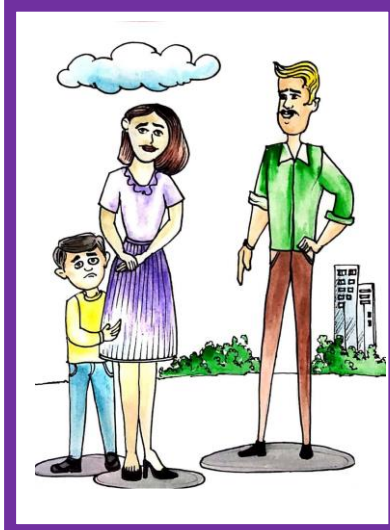
#### (IV)- सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)

1. गतिविधि का नाम: सहज मुस्कराहट के साथ लोगों को अभिवादन करना और सामान्य वार्तालाप करना।

लक्ष्य	सामान्य सामाजिक मुस्कराहट सीखना व नए लोगों से मिलने पर अभिवादन करना सिखाना।
अधिगम लाभ	नए लोगों के प्रति सकारात्मक रवैया व मेल-मिलाप की अभिवृत्ति/कौशल का विकास।

1 (क) गतिविधि स्तर 1	1 (ख) गतिविधि स्तर 2	1 (ग) गतिविधि स्तर 3
घर के व्यक्तियों के साथ अभिवादन करना सीखना।	आस पड़ोस के लोगों और दोस्तों का अभिवादन करना।	आगन्तुकों/मेहमानों का अभिवादन करना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को घर के सदस्यों के साथ सहजता से मुस्कराकर देखना सिखायें।</p> <p>2. बच्चे को सुबह उठकर और सोने से पहले <b>सुप्रभात</b> और <b>शुभ-रात्रि</b> कहने की आदत डालें।</p> <p>3. बार-बार इन शब्दों का प्रयोग एक सहज मुस्कराहट के साथ करें।</p> <p>4. बच्चे को भी अभिवादन करने के लिए प्रोत्साहित करें।</p>	<p>1. बच्चे को आस-पास के लोगों से परिचित करायें।</p> <p>2. हमेशा परिचय के साथ आपस में अभिवादन करने की आदत डालें।</p> <p>3. बच्चे से भी अभिवादन करने को कहें।</p> <p>4. बच्चे को अभिवादन के साथ उचित मुस्कराहट का प्रयोग भाव-भंगिमाओं के द्वारा कराएं।</p> <p>5. बच्चे को स्वयं अभिवादन करने के लिए प्रेरित करें।</p> <p>6. बच्चे को साथ-साथ प्रोत्साहित करें।</p> <p>7. बच्चे को आवश्यकतानुसार मदद करें।</p>	<p>1. बच्चे को एक सहज मुस्कराहट के साथ आगन्तुकों/मेहमानों का अभिवादन करना सिखायें।</p> <p>2. बच्चे को अपना नाम, परिचय और रुचियां बताना सिखायें।</p> <p>3. बच्चे को इस कार्य के लिए प्रोत्साहित करें।</p> <p>4. बच्चे को सामान्य प्रश्न पूछकर सामने वाले व्यक्ति की जानकारी लेना भी सिखायें।</p> <p>5. इसके अभ्यास से बच्चा आगन्तुकों/मेहमानों के साथ सहज हो सकेगा।</p> <p>6. धीरे-धीरे बच्चे के सामाजिक कौशल के विकास के साथ-साथ मिलने वाले व्यक्ति से सामंजस्यपूर्ण संबंध स्थापित करने में मदद करें।</p>

प्रारूप चित्र -



### वार्तालाप प्रारूप-1

मम्मी- उठो बेटा सुबह हो गई।

बच्चा- जी मम्मी।

मम्मी- गुड मोर्निंग बेटा।

बेटा- गुड मोर्निंग (चिढ़ते हुए)।

मम्मी- ऐसे नहीं बेटा, आँखों में देखकर मुस्कुराकर बोलते हैं !

बच्चा- गुड मोर्निंग मम्मी (आँखों में आंखे डालकर मुस्कुराते हुए)।

(ऐसा ही बच्चे के साथ रात में सोने से पहले करवायें)।

### वार्तालाप प्रारूप-2

(बच्चा खेल रहा है, घर की घंटी बजती है)

मम्मी- बेटा दरवाजे पर देखो कौन आया है?

(दरवाजा खोलने के बाद)

बच्चा- पड़ोस के अंकल/आंटी आए हैं।

मम्मी- ऐसे नहीं बोलते बेटा, अन्दर बुलाते हैं और आँखों में आंखे डालकर अंकल/आंटी को नमस्ते करते हैं।

बच्चा- ठीक है, मम्मी। नमस्ते अंकल/आंटी (अंकल/आंटी की तरफ देखते हुए)।

### वार्तालाप प्रारूप-3

(बच्चा घर में खेल रहा है, घर में मेहमान आये हैं। मां बच्चे को बुलाती है)।

मम्मी- बेटा इधर आओ, देखो कौन आया है?

बच्चा- आया मम्मी।

(माँ बच्चे को अजनबी से परिचित कराती हैं)

मम्मी - यह मेरा बेटा है, राहुल !

मेहमान - हैलो बेटा।

बच्चा- आप कौन? मम्मी मैं इन्हें नहीं जानता।

अजनबी- बेटा, मैं सीमा आंटी हूँ। आपकी मम्मी के साथ ऑफिस में काम करती हूँ।

बच्चा- लेकिन, मैं आपको नहीं जानता।

मम्मी - बेटा ऐसे नहीं कहते, आंटी जी को आँखों में आँखें डालकर उनकी तरफ देखकर नमस्ते करो।

बच्चा - नमस्ते आंटी जी ! (बच्चा अभिवादन करता हुआ)

(IV)- सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)

2. गतिविधि का नाम:- स्थिति अनुकूल सामाजिक व्यवहार।

लक्ष्य	स्थिति-अनुकूल सामाजिक व्यवहार तथा सामाजिक स्थिति की समझ।
अधिगम लाभ	छात्र सामाजिक स्थितियों तथा दूसरों के दृष्टिकोण को समझने में सक्षम होंगे।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर-2	2 (ग) गतिविधि स्तर-3
उचित समय पर प्रश्न पूछना।	दूसरों के अशाब्दिक(नॉन वर्बल) संकेतों को समझना ।	दूसरों के व्यंग्य को समझना और स्थिति अनुकूल प्रतिक्रिया देना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को बातचीत सुनना सिखाएं।</p> <p>2. बातचीत के दौरान उसे समझाएं कि वह सवाल पूछने के लिए बातचीत में छोटे विराम की स्थिति की प्रतीक्षा करे।</p> <p>3. इसके बाद बच्चे को यह समझाएं कि वह बातचीत से जुड़ा प्रश्न पूछे।</p> <p>4. यह सुनिश्चित करें कि प्रश्न विषय पर हैं या पूछना उचित है अथवा नहीं।</p>	<p>1. बच्चे को बातचीत के दौरान प्रयुक्त किए जाने वाले इशारों, चेहरे का भाव और शरीर मुद्राओं के बारे में समझाएं कि मौखिक रूप से किस प्रकार इनका प्रयोग किया जाता है।</p> <p>2. अशाब्दिक(नॉन वर्बल) संकेतों की व्याख्या करने के लिए बोलते समय आवाज़ में आए परिवर्तन और अन्य संकेतों के उपयोग के बारे में बताएं।</p> <p>3. बच्चे को समझाएं कि अशाब्दिक(नॉन वर्बल) संकेतों के बारे में स्पष्टीकरण के लिए बोलने वाले से भी पूछा जा सकता है।</p>	<p>1. बोलते समय आवाज में आये विभिन्न बदलाव जैसे कि हास्य, क्रोध और व्यंग्य को दर्शाते हैं, इनकी पहचान करना सिखाएं।</p> <p>2. बच्चे को उदाहरण देते हुए समझाएं कि कैसे दूसरे व्यक्तियों के व्यंग्य को समझा जाता है।</p> <p>3. जब बच्चा व्यंग्य को समझ जाए तब उसे सिखाएं कि यदि कोई व्यंग्यात्मक टिप्पणी करता है तो स्थिति के अनुसार प्रतिक्रिया किस प्रकार दी जाती है।</p>



(IV)- सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)

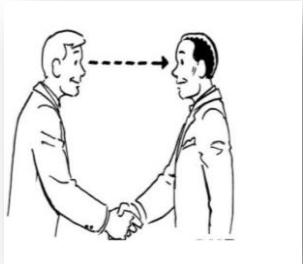


3. गतिविधि का नाम:- उपयुक्त शारीरिक हाव-भाव।

लक्ष्य	वार्तालाप के दौरान उपयुक्त शारीरिक हाव-भाव की समझ।
अधिगम लाभ	छात्र भिन्न-भिन्न स्थितियों में उपयुक्त शारीरिक हाव-भाव दर्शाना सीख पायेगा।

3 (क) गतिविधि स्तर- 1	3 (ख) गतिविधि स्तर-2	3 (ग) गतिविधि स्तर-3
संवाद के दौरान आँखों से उचित संपर्क बनाना।	सही शारीरिक मुद्रा में बैठना।	सामाजिक रूप से अस्वीकार्य बर्ताव से बचना।

प्रक्रिया		
<p>1. बच्चे को सिखाएं कि वह बोलने वाले की आवाज़ की ओर सिर घुमाये।</p> <p>2. बच्चे को बताएं कि वह बातचीत के दौरान अपने सिर को सीधा रखे।</p> <p>3. बच्चे को समझाएं कि बात करते समय वह बोलने वाले की ओर देखे।</p> <p>4. जब बच्चा किसी के साथ संवाद कर रहा हो तब उसे उस व्यक्ति के साथ आंखों से उचित संपर्क बनाना सिखाएं।</p>	<p>1. बच्चे को खड़े होने और बैठने की सही मुद्रा स्वयं करके दिखाएं।</p> <p>2. अब बच्चे को सीधे खड़े होने तथा बैठने का अभ्यास करवाएं।</p> <p>3. बच्चे को समझाएं कि बैठते समय शरीर सहज मुद्रा में रहे ना अधिक सावधान हो और ना ही अधिक ढीला।</p> <p>4. बच्चे को बताएं कि वह अपने हाथों को अपने शरीर के पास रखे।</p>	<p>1. बच्चे को सामाजिक रूप से अस्वीकार्य बरताव करने से रोके। (जैसे: नाक में उंगली डालना, अपने हाथों को चाटना या अनावश्यक सूंघना आदि)।</p> <p>2. बच्चे को सहज बातचीत के माध्यम से सार्वजनिक और निजता की अवधारणा को समझाएं और उसी के अनुरूप व्यवहार करने के लिए प्रेरित करें।</p> <p>3. बच्चे को सामाजिक परिवेश में अपने शरीर को अनुचित तरीके से छूने से बचने के लिए निर्देशित करें।</p> <p>4. बच्चे को खुशी या दुःख दिखाने के लिए सिर, पैर या शरीर को बार-बार हिलाने से रोके।</p>

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1	स्तर-2	स्तर-3
		

(IV)- सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)

4. गतिविधि का नाम : फोन पर वार्तालाप या बातचीत करना।

लक्ष्य	दूर स्थित किसी व्यक्ति से फ़ोन पर बातचीत करना।
अधिगम लाभ	लोगों के साथ बातचीत करने की कुशलता एवं अजनबियों से फोन पर बात करना सीखना।

4(क) गतिविधि स्तर 1	4 (ख) गतिविधि स्तर 2	4 (ग) गतिविधि स्तर 3
माचिस की डिब्बी / थर्माकोल के गिलास के मॉडल से बात करने का खेल खेलना।	एक ही कमरे में बच्चे की तरफ पीठ करके बातचीत करना।	फोन पर अपनी जान-पहचान के लोगों या अनजान लोगों से बात करना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे के साथ मिलकर माचिस की डिब्बी/ थर्माकोल के गिलास के मॉडल से बात करने का खेल खेलना।</p> <p>2. बच्चे के साथ खेल-खेल में फोन के मॉडल द्वारा बात करें।</p> <p>3. बच्चा फोन का खेल सीख जाने पर अपने भाई-बहनों या दोस्तों के साथ खेल सकता है।</p>	<p>1. किसी शान्त कमरे में बच्चे से थोड़ी दूरी पर एक दूसरे की तरफ पीठ करके बैठें।</p> <p>2. बच्चे से सामान्य बातचीत शुरू करें। जैसे कि उससे दिनचर्या से जुड़े प्रश्न पूछे जा सकते हैं।</p> <p>3. बच्चा कुछ सही कुछ गलत जवाब दे सकता है।</p> <p>4. अभिभावक बच्चे को सही जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।</p>	<p>1. बच्चे को फोन से परिचित करवायें।</p> <p>2. बच्चे को कॉल रिसीव करना और कॉल काटना सिखायें। फोन का ध्वनि सहायक विकल्प(वॉइस असिस्टेन्ट ऑप्शन) चालू किया जा सकता है।</p> <p>3. बच्चे के साथ फोन पर सामान्य बातचीत प्रारंभ करें।</p> <p>4. धीरे-धीरे बच्चे को फोन पर अजनबियों से भी परिचयात्मक बातचीत करने के अभ्यास करवायें।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
माचिस की डिब्बी / थर्माकोल के गिलास, धागा।	माचिस की डिब्बी / थर्माकोल के गिलास, धागा।	फोन।

नोट - नीचे दिए गए वार्तालाप से प्रेरणा लें।

प्रारूप चित्र -





## सामाजिक कौशल-4

### वार्तालाप प्रारूप-1

मम्मी- हैलो।

बच्चा- हैलो मम्मी।

मम्मी- बेटा, क्या आपको आवाज़ आ रही है?

बेटा- हाँ मम्मी, मुझे आवाज़ आ रही है।

मम्मी- आपको यह खेल कैसा लगा?

बच्चा- मुझे तो बड़ा मज़ा आया।

मम्मी- बेटा हम यह खेल रोज खेल सकते हैं।

बच्चा- हाँ मम्मी हम यह खेल कल भी खेलेंगे।

मम्मी- ठीक है बेटा अब हम बाद में बात करेंगे।

बच्चा- हाँ जी, मम्मी।

### वार्तालाप प्रारूप-2

मम्मी- हैलो।

बच्चा- हैलो मम्मी।

मम्मी- हैलो बेटा, कैसे हो?

बच्चा- मैं अच्छा हूँ। आप कैसी हो?

मम्मी- मैं भी अच्छी हूँ।

मम्मी- आज आपने क्या खाया?

बच्चा- मैंने आज राजमा-चावल खाये।

मम्मी- राजना-चावल किसने बनाये थे?

बच्चा- राजमा-चावल मम्मी ने बनाये थे।

मम्मी- फिर आपने क्या किया?

बच्चा- मैंने राजमा-चावल खाये।

मम्मी- अच्छा, मैं फोन रखती हूँ, हम बाद में बात करेंगे।

### वार्तालाप प्रारूप-3

बच्चा- हैलो।

अजनबी- हैलो बेटा।

बच्चा- आप कौन बोल रहे हैं?

अजनबी- मैं राजेश अंकल बोल रहा हूँ।

बच्चा- कौन राजेश अंकल? मैं आपको नहीं जानता।

अजनबी- मैं आपके पापा के ऑफिस में काम करता हूँ।

बच्चा- आपको किससे बात करनी है?

अजनबी- मुझे आपके पापा से बात करनी है।

बच्चा- लेकिन पापा तो घर पर नहीं है। (बच्चा फोन काट देता है)

मम्मी बच्चे को समझाती है कि जब किसी का फोन आए तो उनसे नमस्ते करते हैं, अच्छे से बात करते हैं और उनका परिचय लेते हैं।

(IV)- सामाजिक कौशल (सोशल स्किल)

5. गतिविधि का नाम: पासिंग द पार्सल (Passing the Parcel)

लक्ष्य	समूह भावना का विकास।
अधिगम लाभ	लोगों के नाम याद रखना, अपनी बारी का इंतज़ार करना, संगीत के साथ शारीरिक गतिविधि पर नियंत्रण रखना, आँखों से सम्पर्क तथा स्फूर्ति का विकास।

5(क) गतिविधि स्तर 1	5 (ख) गतिविधि स्तर 2	5 (ग) गतिविधि स्तर 3
घर के सदस्यों, भाई-बहनों, मित्रों के साथ बैठकर पासिंग द पार्सल खेल खेलना।	इस खेल में भाग लेने वाले लोग अपने बारे में कुछ बतायेंगे।	पासिंग द पार्सल खेल में आउट होने वाले दो लोग आपस में एक दूसरे के बारे में कुछ पंक्तियां बतायेंगे।

**प्रक्रिया**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सबसे पहले परिवार के सदस्य या बच्चे के दोस्त एक गोला बनाकर बैठेंगे।</li> <li>2. कोई तकिया या नरम (साँफ्ट) खिलौना लेंगे।</li> <li>3. संगीत चलायेंगे और तकिया एक दूसरे को पास करेंगे।</li> <li>4. संगीत के रुकने पर तकिया या नरम (साँफ्ट) खिलौना जिसके हाथ में होगा वह बच्चा/व्यक्ति आउट होगा।</li> <li>5. इस खेल को सभी व्यक्तियों के आउट होने तक दोहरायें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. खेल में भाग लेने वाले सभी लोग घेरा बनाकर बैठेंगे।</li> <li>2. सभी के साथ पासिंग द पार्सल खेल खेलना शुरू करेंगे।</li> <li>3. एक बर्तन में विभिन्न क्रियाओं को करने के लिये पर्चियां रखेंगे।</li> <li>4. जो व्यक्ति आउट होगा वह एक पर्ची उठायेगा और उस पर्ची में लिखे अनुसार अपने बारे में बतायेगा।</li> <li>5. इस प्रक्रिया को खेल के अंत तक दोहरायें।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सभी लोग घेरा बनाकर बैठेंगे और पासिंग द पार्सल खेल खेलेंगे।</li> <li>2. जो व्यक्ति आउट होगा वो अन्य सदस्यों में से किसी एक को चुनेगा।</li> <li>3. अब वे दोनों एक दूसरे के एक या दो गुण बतायेंगे।</li> <li>4. यही प्रक्रिया खेल के अंत(सभी सदस्यों के आउट) तक दोहरायेंगे।</li> </ol>
--	--	--

**आवश्यक सामग्री**

तकिया या नरम खिलौना।	तकिया, बर्तन , पर्चियां।	तकिया।
----------------------	--------------------------	--------

**चित्र-**



खेल के दौरान नीचे दी गई पर्चियों की तरह बच्चे की पसंद की पर्चियां बनाएं।

आपका मनपसंद खाना	आपका मनपसंद खेल
आपका मनपसंद खिलौना	आपका मनपसंद टेलीविजन कार्यक्रम
आपका मनपसंद फल	आपका मनपसंद पक्षी
आपका मनपसंद जानवर	आपका मनपसंद यातायात का साधन



(V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

1. गतिविधि का नाम - दृष्टिवान मार्गदर्शक तकनीक। (ओरिएंटेशन एंड मोबिलिटी टेक्निक)

लक्ष्य	बच्चे का किसी सहायक की मदद से चलना।
अधिगम लाभ	अपने आस-पास के वातावरण में चलना-फिरना सीखना।

1 (क) गतिविधि स्तर 1	1 (ख) गतिविधि स्तर 2	1 (ग) गतिविधि स्तर 3
मार्गदर्शक के हाथ के पिछले भाग को छूकर मार्गदर्शक की स्थिति का पता लगाना।	उचित तकनीक से मार्गदर्शक का हाथ कोहनी से पकड़ना।	मार्गदर्शक की सहायता से सीढ़ी पर उतरना और चढ़ना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चा और सहायक (मार्गदर्शक) एक-दूसरे के साथ-साथ एक ही दिशा में मुँह करके खड़े होंगे।</p> <p>2. मार्गदर्शक अपनी हथेली के पिछले भाग से बच्चे की हथेली के पिछले भाग को छूकर उसे अपनी स्थिति का ज्ञान करायेगा।</p>	<p>1. बच्चे को अपना हाथ उठाकर सहायक की कोहनी को ढूँढना सिखायें।</p> <p>2. बच्चा सहायक को कोहनी के थोड़े ऊपर से मज़बूती से पकड़ेगा।</p> <p>3. बच्चे का अंगूठा कोहनी के बाहरी हिस्से की तरफ होना चाहिये।</p> <p>4. बच्चा अपने दायें हाथ से सहायक का बायां हाथ पकड़ेगा।</p> <p>5. बच्चा सहायक की कोहनी को अपने शरीर के नज़दीक रखेगा।</p> <p>6. बच्चे और सहायक में लगभग आधे कदम की दूरी होगी।</p>	<p>1. सहायक चलते समय तल में या अन्य किसी भी बदलाव को बच्चे को बताते हुए चलेंगे।</p> <p>2. मार्ग में सीढ़ी आने पर सहायक एक कदम पहले रुककर दृष्टिबाधित साथी को तल के अंतर के बारे में बतायेगा।</p> <p>3. मार्गदर्शक सामान्य गति से दृष्टिबाधित साथी के साथ चलेगा।</p> <p>4. दृष्टिबाधित बच्चा सीढ़ियां उतरते-चढ़ते समय रेलिंग की सहायता लेगा।</p>

चित्र-



नोट - सड़क पर चलते समय बच्चे को अपने बाईं ओर रखें।

(V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

2. गतिविधि का नाम- फूँक-फूँक का खेल

लक्ष्य	खेल-खेल में स्पीच में सुधार करवाना।
अधिगम लाभ	मुँह की मांसपेशियों को मज़बूत बनाना एवं मुँह से बाहर आने वाली हवा (फूँक) पर नियंत्रण करना सिखाना।

2 (क) गतिविधि स्तर 1	2 (ख) गतिविधि स्तर 2	2(ग) गतिविधि स्तर 3	2(घ) गतिविधि स्तर 4
सीटी बजाना।	“स्ट्रॉ” से रंग भरना।	मुड़े कागज़ को फूँक मारकर चलाना।	गेंद को फूँक मारकर केन्द्र तक पहुँचाना।

प्रक्रिया

<p>1. एक 7 सेमी. चौड़ा और 14 सेमी. लम्बा कागज़ लें।</p> <p>2. इसे बीच से मोड़ें।</p> <p>3. दोनों तरफ से मुड़े कागज़ को चित्रानुसार बाहर की ओर मोड़ें।</p> <p>4. अब बीच से कागज़ को थोड़ा काटें।</p> <p>5. दो उँगलियों के बीच कागज़ लगाकर फूँक मारें और सीटी बजायें।</p> <p>6. बच्चे को प्रोत्साहित करते हुए सीटी बजाने को कहें।</p>	<p>1. दिये गये चित्र में सिर के किनारे पर रंग की बूँदें डालें।</p> <p>2. बच्चे को स्ट्रॉ से फूँक कर रंग फैलाकर सिखायें।</p> <p>3. अब बच्चे को स्ट्रॉ से फूँक कर रंग भरने के लिए कहें।</p> <p>4. बच्चे को यह क्रिया करने के लिए प्रोत्साहन दें।</p> <p>5. अन्य चित्र बनाकर बच्चे को रंग भरने को दें।</p>	<p>1. एक पतला कागज़ लें।</p> <p>2. उसे बीच से मोड़ें।</p> <p>3. मुड़े भाग को दो बार फिर से अंदर की तरफ मोड़ें।</p> <p>4. अब कागज़ को खोलें। अब यह साँप जैसा बन जायेगा।</p> <p>5. एक तरफ से स्ट्रॉ द्वारा कागज़ पर फूँक मारकर आगे धकेलें।</p> <p>6. बच्चे को यही क्रिया दोहराने को कहें।</p>	<p>1. आटे से गोल-घुमावदार (चित्रानुसार) रास्ता बनायें।</p> <p>2. मुँह से फूँककर गेंद को अन्दर तक ले जाने का प्रयास करें।</p> <p>3. बच्चे को इस कार्य को करने के लिए प्रोत्साहित करें।</p> <p>4. इससे बच्चा अपनी फूँक की गति और दिशा को नियंत्रित करना सीख पायेगा।</p>
---	---	---	---

आवश्यक सामग्री

कागज़।	स्ट्रॉ, चित्र बना हुआ कागज़।	पतला रंगीन कागज़, कैंची, स्ट्रॉ।	क्ले या आटा, छोटी प्लास्टिक की बॉल, स्ट्रॉ।
--------	------------------------------	----------------------------------	---

चित्र -





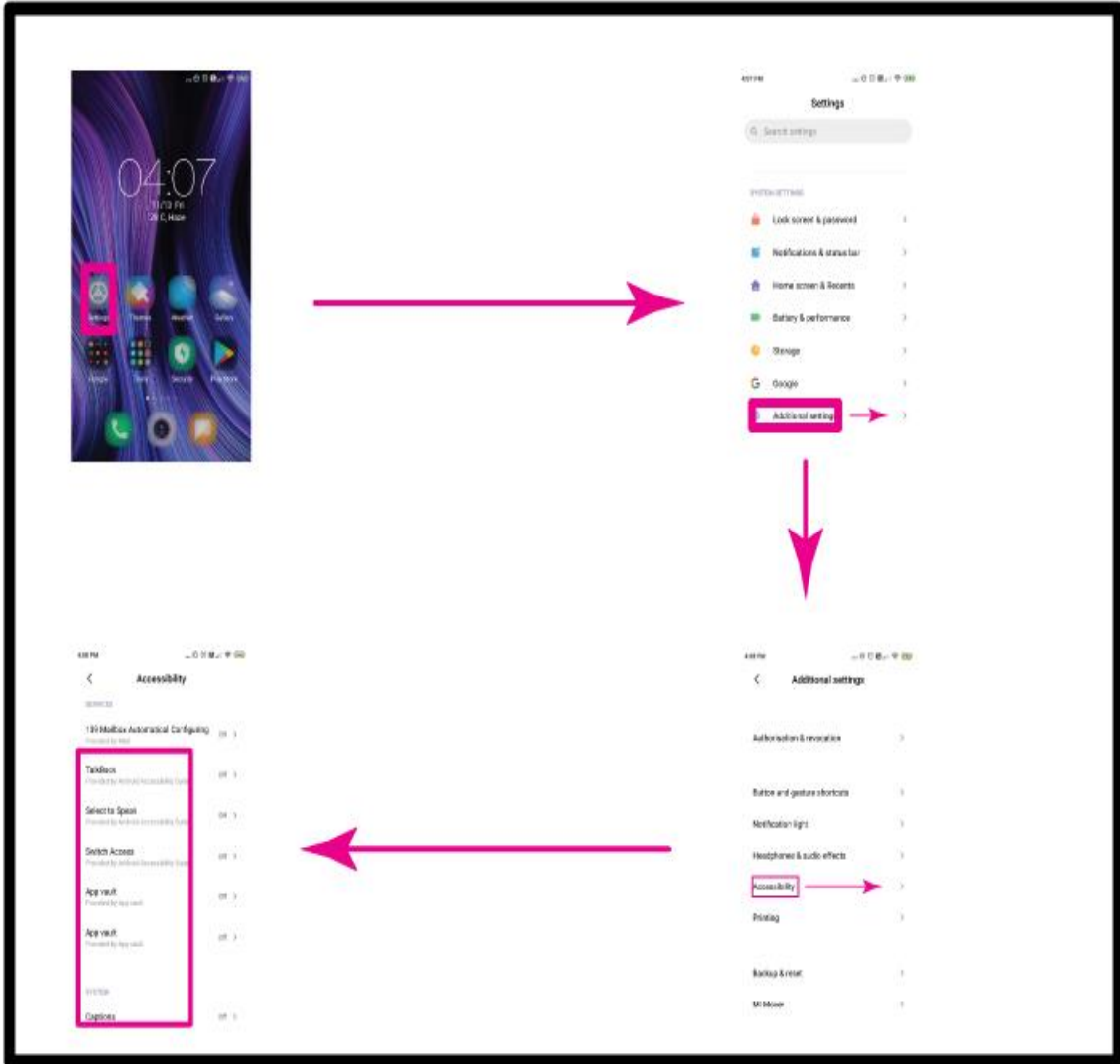
## (V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

गतिविधि का नाम :- फोन एक्सेसिबिलिटी/सुलभता।

लक्ष्य	एक्सेसिबिलिटी विकल्पों का उपयोग कर स्मार्ट फ़ोन को चलाना सीखना।
अधिगम लाभ	बच्चे टॉकबैक और मैग्निफायर विकल्पों का उपयोग कर फ़ोन को सुलभता से चला पाएगा।

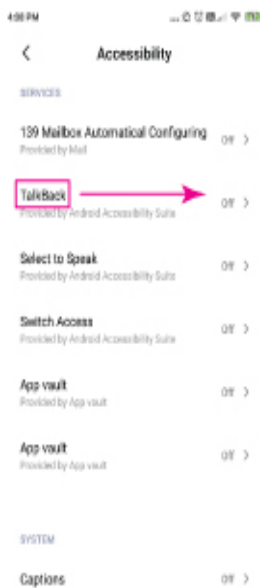
### 1) गतिविधि-1 – सिस्टम सेटिंग्स में एक्सेसिबिलिटी के विकल्पों को ढूँढ़ने के चरण :

- सबसे पहले अपने फ़ोन की सेटिंग्स एप्लीकेशन को खोलें।
- सेटिंग्स में सिस्टम सेटिंग्स को ढूँढ़ें।
- सिस्टम सेटिंग्स में एडिशनल सेटिंग्स के विकल्प को दबाएं।
- एडिशनल सेटिंग्स में एक्सेसिबिलिटी के विकल्प को दबाएं।
- इसमें टॉक बैक, मैग्निफिकेशन और कंट्रास्ट के विकल्प आप को मिलेंगे।



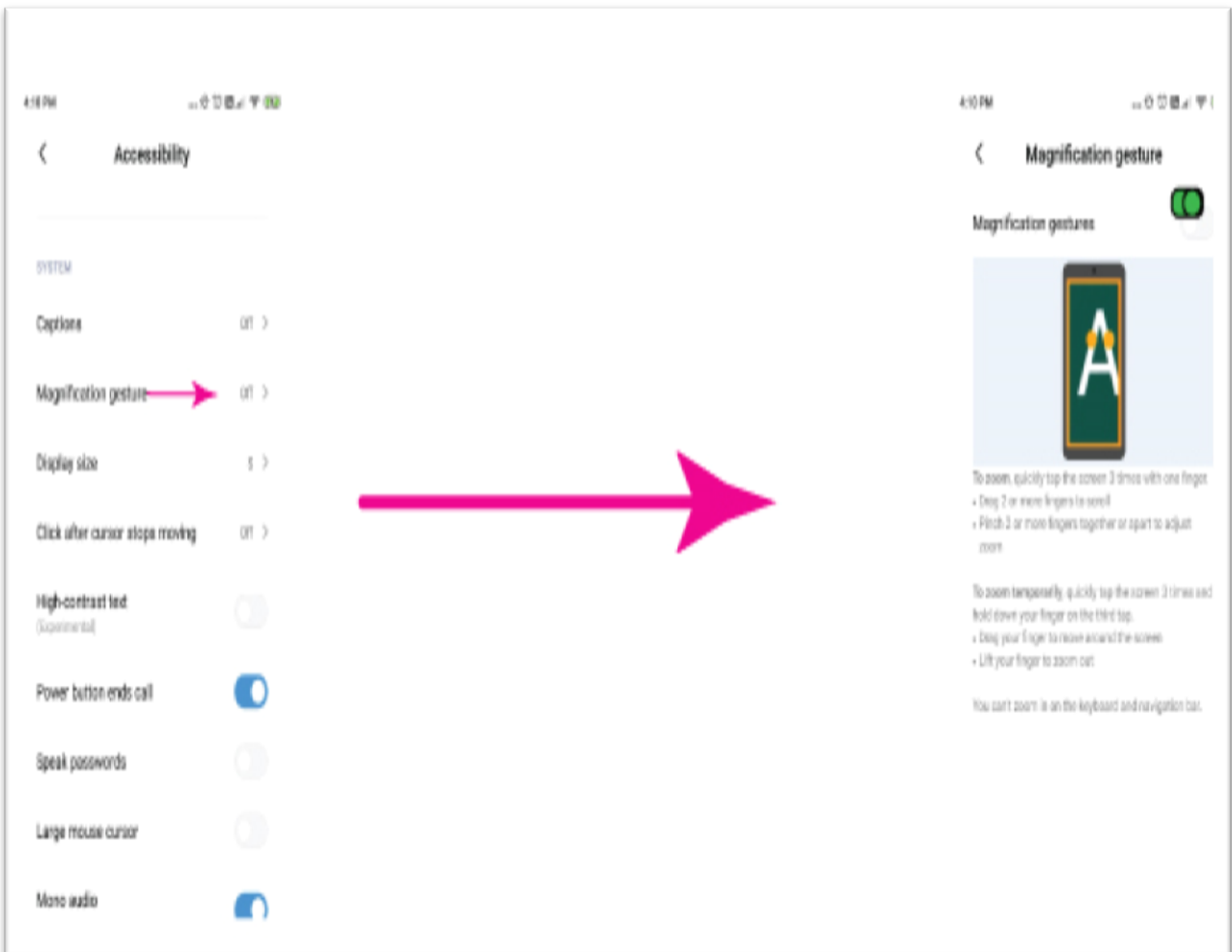
## 2) गतिविधि स्तर-2

- टॉक बैक के विकल्प में जाएं।
  - टॉक बैक में एक्सेसिबिलिटी (सुलभता) के सामने दिए गए बटन को दबाएं, और ओके के विकल्प को दबाएं। टॉक बैक आपको बोल कर सूचित करेगा कि टॉकबैक शुरू हो गया है।
  - नीचे दिए गए निर्देशों के अनुसार टॉक बैक को चलाएं।
- क)** फ़ोन में एक आइटम या एक से दूसरे आइटम में जाने के लिए एक अंगुली से दायें और बाएं स्वाइप करें।
- ख)** किसी भी चुने गए विकल्प या आइटम में जाने के लिए उसे दो बार दबाएँ।
- ग)** एक पेज से दूसरे पेज में जाने के लिए दोनों अंगुलियों से दायें या बाएं स्क्रॉल करें।



### 3) गतिविधि स्तर-3

- क्रियाकलाप 1 में दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए मैग्निफिकेशन जेस्चर के विकल्प तक पहुंचिए।
- मैग्निफिकेशन जेस्चर के सामने दिए गए बटन को दबाएं।
- स्क्रीन को बड़ा करने के लिए स्क्रीन को 3 बार जल्दी-जल्दी स्पर्श करें।
- स्क्रीन को स्क्रॉल करने के लिए दो अंगुलियों को एक साथ प्रयोग करते हुए स्क्रीन को ऊपर-नीचे करें।
- स्क्रीन पर किसी वस्तु को बड़ा करने के लिए दोनों अंगुलियों को एक साथ रखकर एक दूसरे से दूर ले जाएं।



(V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

4. प्रक्रिया का नाम:- खजाने की खोज।

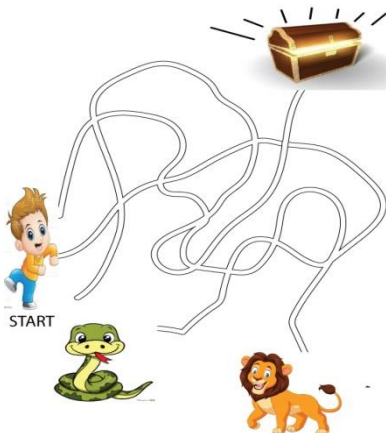
लक्ष्य	दृष्टि क्षमता का विकास।
अधिगम लाभ	बच्चा दिन प्रतिदिन की क्रियाओं को करने के लिए अपनी अवशिष्ट दृष्टि(रेज़िडुअल विज़न) का उपयोग बेहतर तरीके से कर पायेगा।

1 (क) गतिविधि स्तर-1	1 (ख) गतिविधि स्तर-2	1 (ग) गतिविधि स्तर-3
किसी भी स्थिर पथ को ट्रेस करना। (Visual Trace)	छात्र चित्र में आये बदलाव को पहचान कर इंगित करेगा। (Visual Discrimination)	छात्र अपनी स्मरण शक्ति का उपयोग कर देखी गयी वस्तु को बिना देखे बना पाएगा। (Visual Memory)

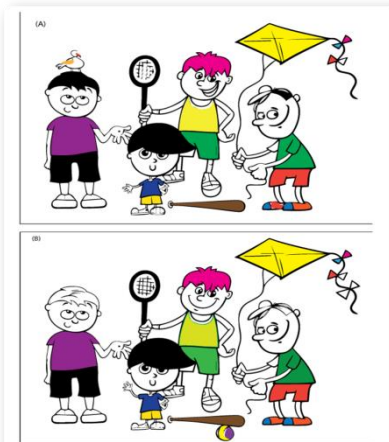
प्रक्रिया		
<p>1 वर्कशीट (क) में दिए गए चित्र को ध्यान से देखें।</p> <p>2. चित्र में तीन पथ दिए गए हैं, उनमें से कोई एक ही पथ खजाने तक जाता है।</p> <p>3. एक पथ पर साँप बैठा है और दूसरे पथ पर शेर बैठा है।</p> <p>4. गलत पथ पर जाने से बच्चों आपको शेर खा सकता है या साँप काट सकता है।</p> <p>5. सही पथ को ढूँढ कर खजाने तक पहुँचें।</p>	<p>1. वर्कशीट(ख) में दिए गए चित्र को ध्यान से देखें।</p> <p>2. चित्र A और B को देख कर उनमें कम से कम 5 अंतर ढूँढें।</p> <p>3. चित्र में कितने अंतर हैं। वर्कशीट में दी गयी जगह पर दर्ज करें।</p>	<p>1) छात्र को रोज़ उपयोग होने वाली कोई एक वस्तु दिखाएं।</p> <p>2) बच्चे को वस्तु के सभी आयाम पहचानने के लिए उपयुक्त समय दें।</p> <p>3) बच्चे को अपनी स्मरण शक्ति का उपयोग कर उस वस्तु का चित्र बनाने को कहें।</p> <p>4) जब बच्चा चित्र बना ले तो उसे पुनः वस्तु दिखाएं और चित्र में रह गई कमी को पूरा करने को कहें।</p> <p>5) इस गतिविधि को पूर्ण करने के लिए माता-पिता/विशेष शिक्षक वर्कशीट में दिए गये चित्रों का भी उपयोग कर सकते हैं।</p>

चित्र:

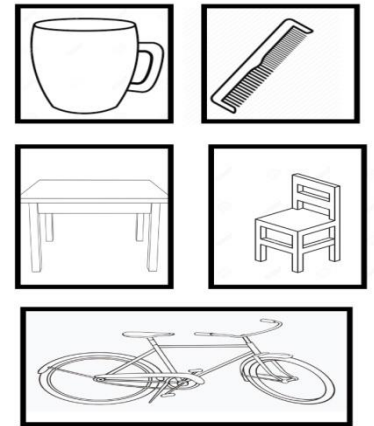
स्तर-1



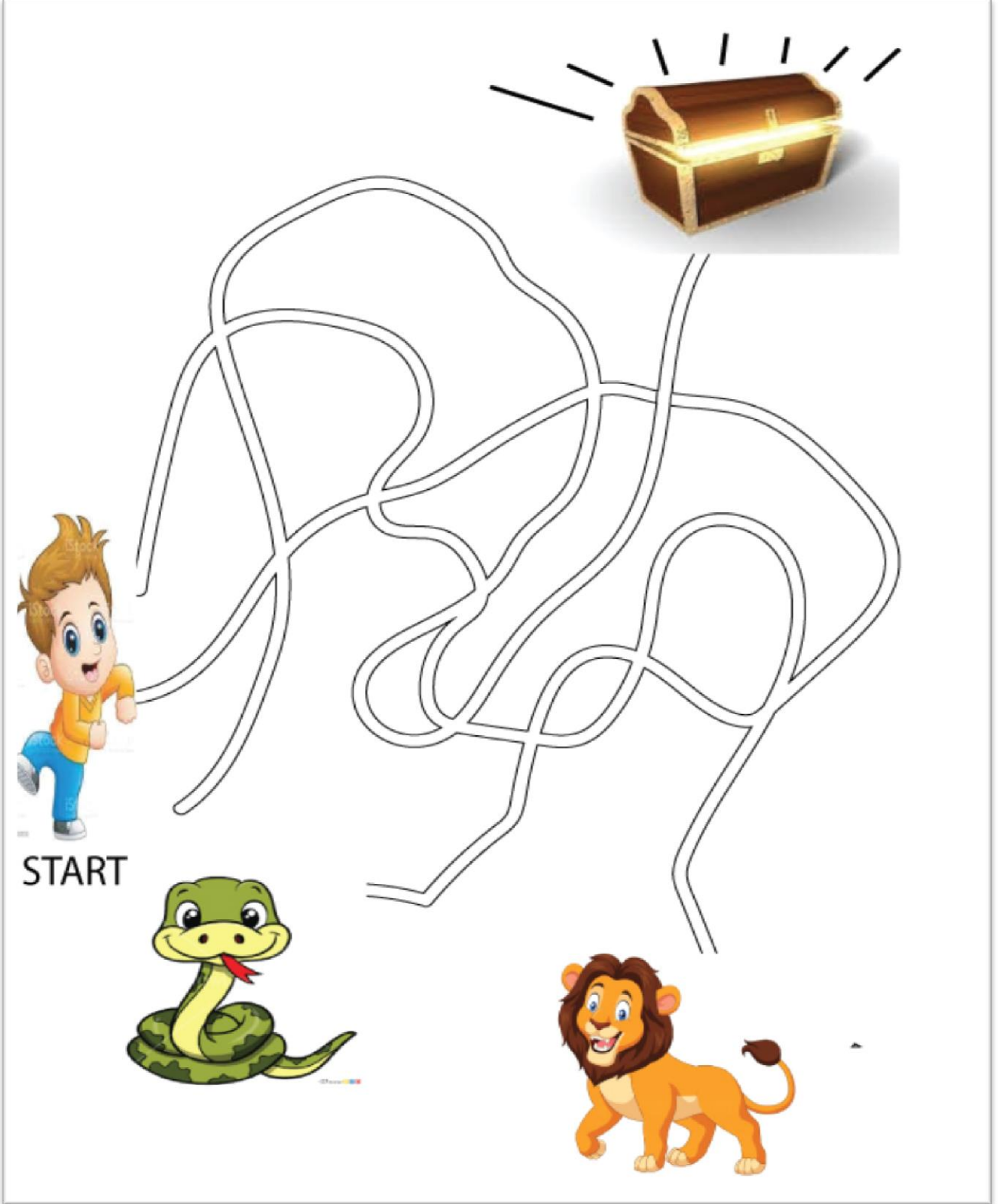
स्तर-2



स्तर-3



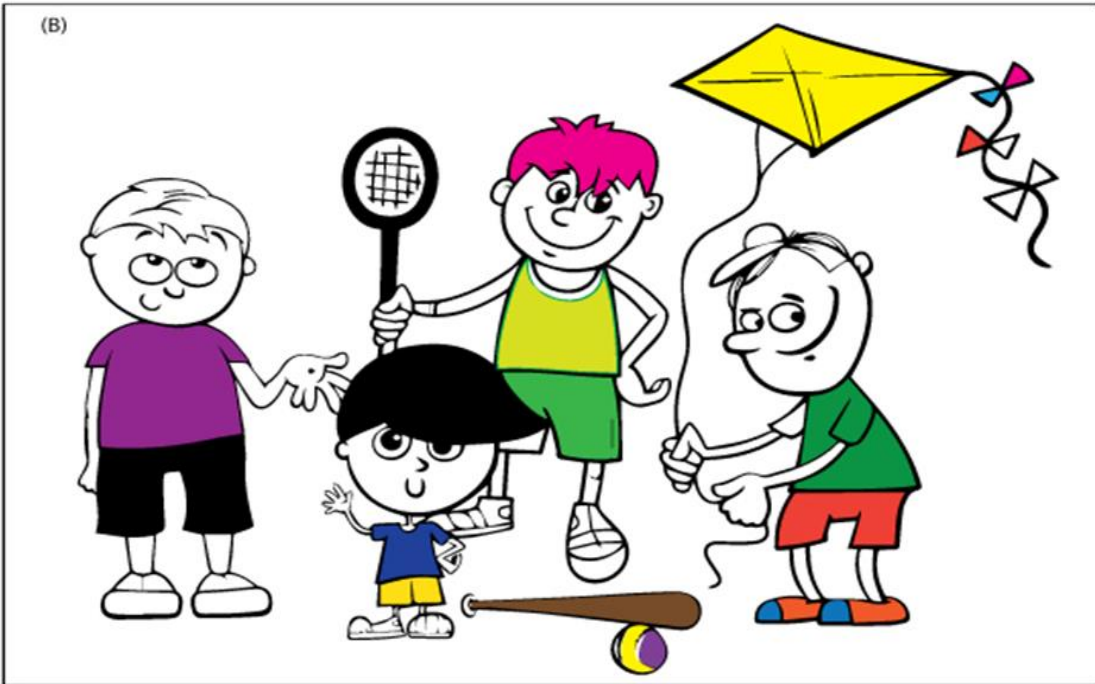
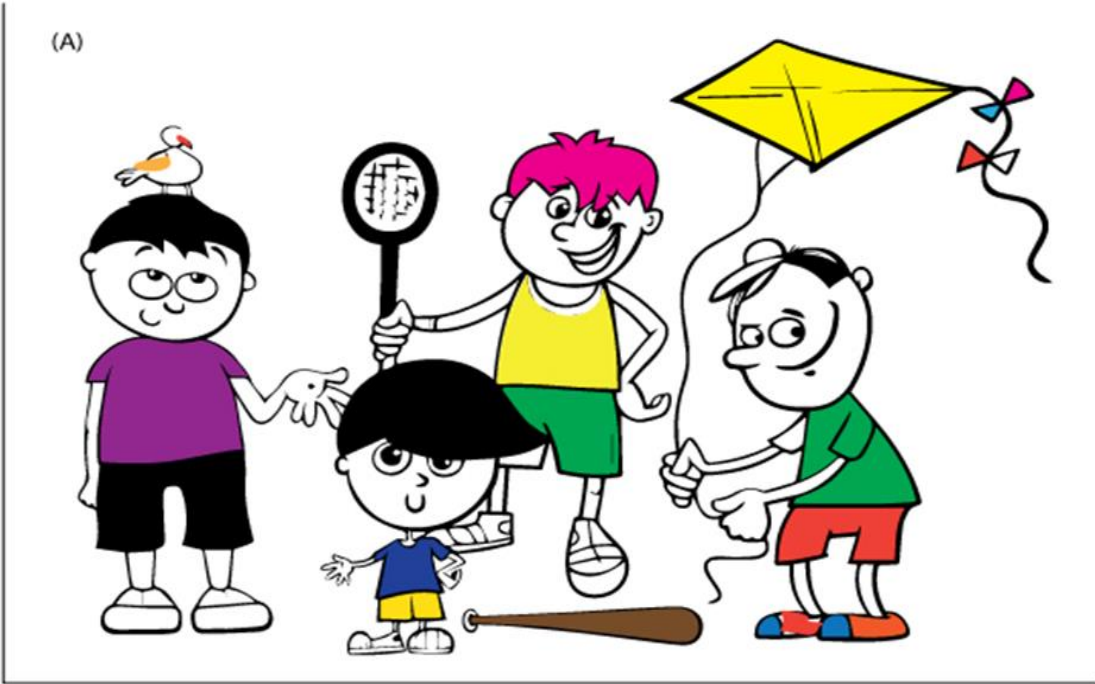
वर्कशीट (क)  
गतिविधि स्तर-1  
सही पथ ढूंढ कर खज़ाने तक पहुँचें





वर्कशीट (ख)  
गतिविधि 2 स्तर-2  
चित्र A और B में अंतर ढूंढिए

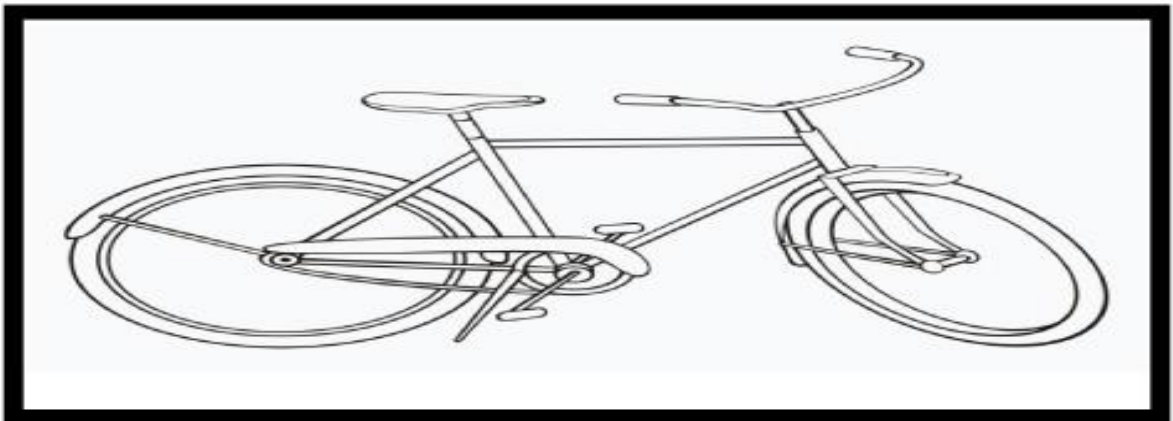
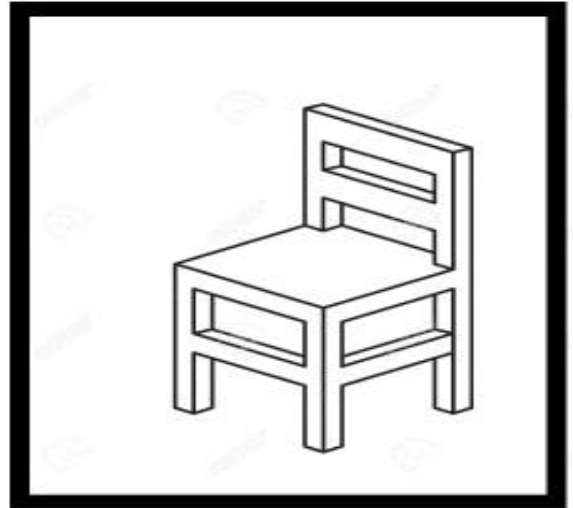
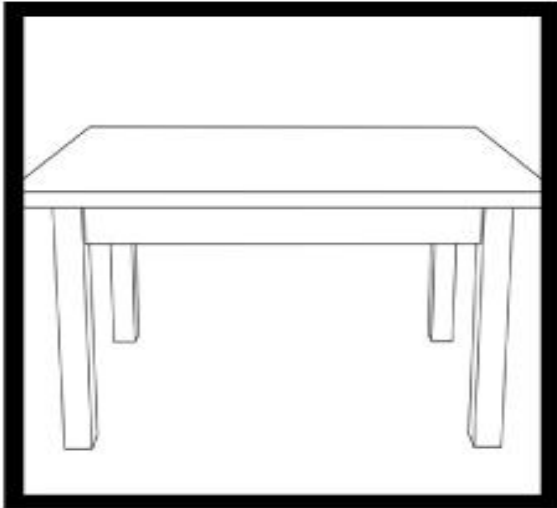
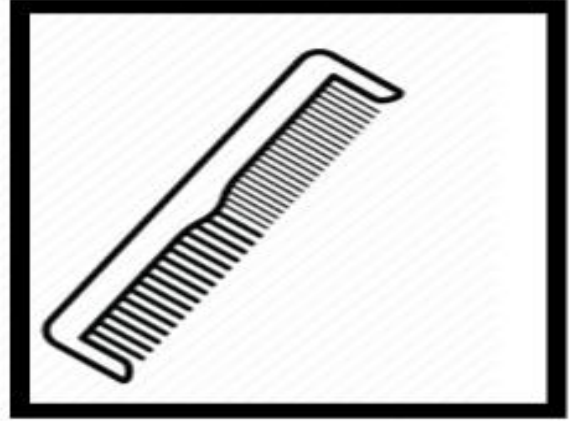
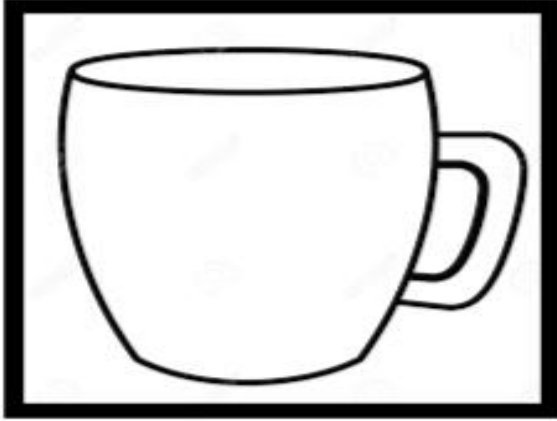
चित्र में अंतरों की संख्या है \_\_\_\_\_



## वर्कशीट-(ग)

### गतिविधि 4 स्तर-3

दी गई वस्तु बच्चे को अच्छे से दिखाएं और उसके बाद वस्तु छिपाकर बच्चे को चित्र बनाने को कहें।



(V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

5. गतिविधि का नाम: स्पर्श संवेदन क्षमता।

लक्ष्य	बच्चे की स्पर्श(टच) इन्द्रियों की संवेदन क्षमता को बढ़ाना।
अधिगम लाभ	ब्रेल पढ़ने में आसानी, बच्चा भिन्न-भिन्न सतहों को छूकर उन्हें पहचान सकेगा।

5(क) गतिविधि स्तर 1	5 (ख) गतिविधि स्तर 2	5 (ग) गतिविधि स्तर 3
भिन्न-भिन्न कपड़े की पहचान।	भिन्न-भिन्न तरह के कागज की पहचान।	भिन्न-भिन्न पदार्थों से बने बर्तनों की पहचान।

प्रक्रिया

<p>1. बच्चे को अपने पास बैठकर कुछ कपड़े छूने को दें।</p> <p>2. बच्चे को रूई, सूती कपड़ा, रेशम(सिल्क) का कपड़ा, साटन, जॉर्जेट आदि कपड़े जो भी घर में आसानी से उपलब्ध हों, छूने को दें।</p> <p>3. आप बच्चे को मोटे कपड़े से शुरू करके पतले कपड़े की पहचान करवाएं।</p> <p>4. बच्चे को खुरदरे और चिकने कपड़े की पहचान कराएं।</p> <p>5. विभिन्न कपड़ों के अलग-अलग उपयोगों के बारे में बच्चे से बात करें।</p> <p>6. बच्चे को कपड़ों को पहचानने के लिए प्रोत्साहित करें।</p>	<p>1. बच्चे को अपने साथ बैठएं और अलग-अलग किस्म के कागज छूने को दें।</p> <p>2. जैसे कॉपी का कागज, बटर पेपर, जिल्द का कागज, कार्ड पेपर, हैंडमेड शीट, रेगमाल आदि।</p> <p>3. बच्चे को मोटे से पतले कागज की ओर लेकर जाएं। जैसे: हैंडमेड शीट, ड्रॉइंग पेपर, जिल्द का कागज, कॉपी का कागज, बटर पेपर, कार्ड पेपर।</p> <p>4. विभिन्न प्रकार के कागजों के बारे में बच्चे से बात करें। जैसे मोटा-पतला, चिकना-खुरदरा।</p> <p>5. बच्चे को बताएं कि किस तरह एक प्रकार का कागज दूसरे प्रकार के कागज से अलग है।</p>	<p>1. बच्चे को स्टील के गिलास में पानी पीने को दें।</p> <p>2. अब बच्चे को कांच के गिलास में पानी पीने को दें।</p> <p>3. बच्चे से दोनों गिलासों में अलग-अलग पानी पीने का अनुभव पूछें।</p> <p>4. बच्चे से यह पूछें कि क्या उसने दोनों गिलासों को छूने में और पानी पीने में कोई अंतर महसूस किया? इसी प्रकार आप थर्मोकोल के गिलास से भी अनुभव कराएं।</p> <p>5. बच्चे को कप, तांबे के गिलास, कागज के गिलास आदि से पानी पीने का अनुभव करवाएं।</p>
---	--	---

आवश्यक सामग्री

रूई, विभिन्न प्रकार के कपड़े जैसे- खादी, सूती कपड़ा, रेशम(सिल्क) का कपड़ा, साटन, जॉर्जेट आदि।	कॉपी का कागज, बटर पेपर, जिल्द का कागज, कार्ड पेपर, हैंडमेड शीट, रेगमाल।	स्टील, थर्मोकोल, कांच का गिलास, चीनी मिट्टी के बर्तन, कुल्हड़।
---	---	--

नोट - इसी प्रकार बच्चे को भिन्न-भिन्न सतहों की पैर के तलवे के स्पर्श से भिन्न-भिन्न सतहों की टाइल, लकड़ी, धातु, कालीन, पायदान आदि की पहचान कराई जा सकती है।



रुई



सूती कपड़ा



सिंथेटिक कपड़ा (टेरीकाँट)



रेशम का कपड़ा



कढ़ाई किया हुआ कपड़ा



ऊनी कपड़ा



छपाई वाले कागज़



मोटा कागज़



हैंडमेड शीट



जिल्द का कागज़



गत्ता



रेगमाल



थर्मोकॉल



कांच



स्टील



तांबा



मिट्टी



पथरीली सड़क



पानी



संगमरमर



लकड़ी



कालीन



(V)- विस्तारित सह-पाठ्यक्रम (प्लस करिकुलम)

6. गतिविधि का नाम: एक से अधिक इन्द्रियों का प्रयोग करके वस्तुओं की पहचान।

लक्ष्य	बच्चा अलग-अलग खाद्य वस्तुओं के स्वाद को पहचान सकेगा।
अधिगम लाभ	बच्चा-खाने पीने की वस्तुओं में मिले-जुले स्वादों को भी आसानी से पहचान सकेगा।

6 (क) गतिविधि स्तर 1	6 (ख) गतिविधि स्तर 2	6 (ग) गतिविधि स्तर 3
सुगंध के माध्यम से खाद्य वस्तुओं की पहचान करना।	छूकर खाद्य वस्तुओं की पहचान करना।	स्वाद के माध्यम से खाद्य वस्तुओं की पहचान करना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को लगभग एक चम्मच बूरा और एक चम्मच नमक अलग-अलग कटोरियों में रखकर दें। दोनों वस्तुओं को सूंघकर पहचानने को कहें। बूरा में हल्की मीठी सी सुगंध होगी जबकि नमक में कोई गंध नहीं होगी। बच्चे को छूकर विभेद/अंतर कराने के लिए दूसरे चरण का प्रयोग करें।</p> <p>2. बच्चे को अपने साथ बैठाएं। धनिया और पुदीना कटोरी/ प्लेट में रखकर केवल सूंघकर पहचानने को कहें। धनिया और पुदीना दोनों में अपनी विशेष खुशबू होती है। बच्चे को छूकर विभेद/अंतर कराने के लिए दूसरे चरण का प्रयोग करें।</p>	<p>1. बच्चे को एक-एक करके दोनों वस्तुएं छूकर पहचानने को कहें। बूरा बारीक और चिपचिपा होगा जबकि नमक दानेदार और हाथ से आसानी से फिसलने वाला होगा। बच्चे को इन वस्तुओं के स्वाद की पहचान कराने के लिए अगले चरण का प्रयोग करें।</p> <p>2. बच्चे को एक-एक करके दोनों पत्ते छूकर पहचानने को कहें। धनिये की पत्ती मुलायम और चिकनी होती है जबकि पुदीने की पत्ती उससे थोड़ी सख्त और खुरदरी होती है। बच्चे को इन वस्तुओं के स्वाद की पहचान कराने के लिए अगले चरण का प्रयोग करें।</p>	<p>1. इस चरण में बच्चे को एक-एक करके दोनों वस्तुयें चखाएं। बूरा का स्वाद मीठा और नमक का स्वाद नमकीन होगा।</p> <p>2. बच्चे को धनिये और पुदीने की पत्तियों का थोड़ा सा हिस्सा एक-एक करके खाने को दें। इन दोनों पत्तियों का अपना एक विशेष स्वाद होता है जिसके अंतर को बच्चा याद रख सकेगा।</p>

**आवश्यक सामग्री**

नमक, बूरा, धनिया, पुदीना आदि।	नमक, बूरा, धनिया, पुदीना आदि।	नमक, बूरा, धनिया, पुदीना आदि।
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

नोट - इसी प्रकार बच्चे को अन्य खाद्य पदार्थों की पहचान कराई जा सकती है।

जैसे: जीरा और सौंफ, मेथी दाना और मूंग की साबुत दाल, टोमैटो सॉस, मेयोनीज और क्रीम, कॉफी और गरम मसाला आदि।



बूरा



नमक





सौंफ



जीरा



मूली



गाजर



नींबू



आंवला



मेथी दाना



साबुत मूंग दाल



पुदीना



धनिया



गुलाब की पंखुडियां

## (VI)- रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)

1. गतिविधि का नाम:- पतियों द्वारा पक्षियों व जानवरों के पैटर्न बनाना (लीफ आर्ट)।

लक्ष्य	रचनात्मक कौशल(रीक्रिएशनल) का विकास।
अधिगम लाभ	आँख-हाथ का समन्वय एवं सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।

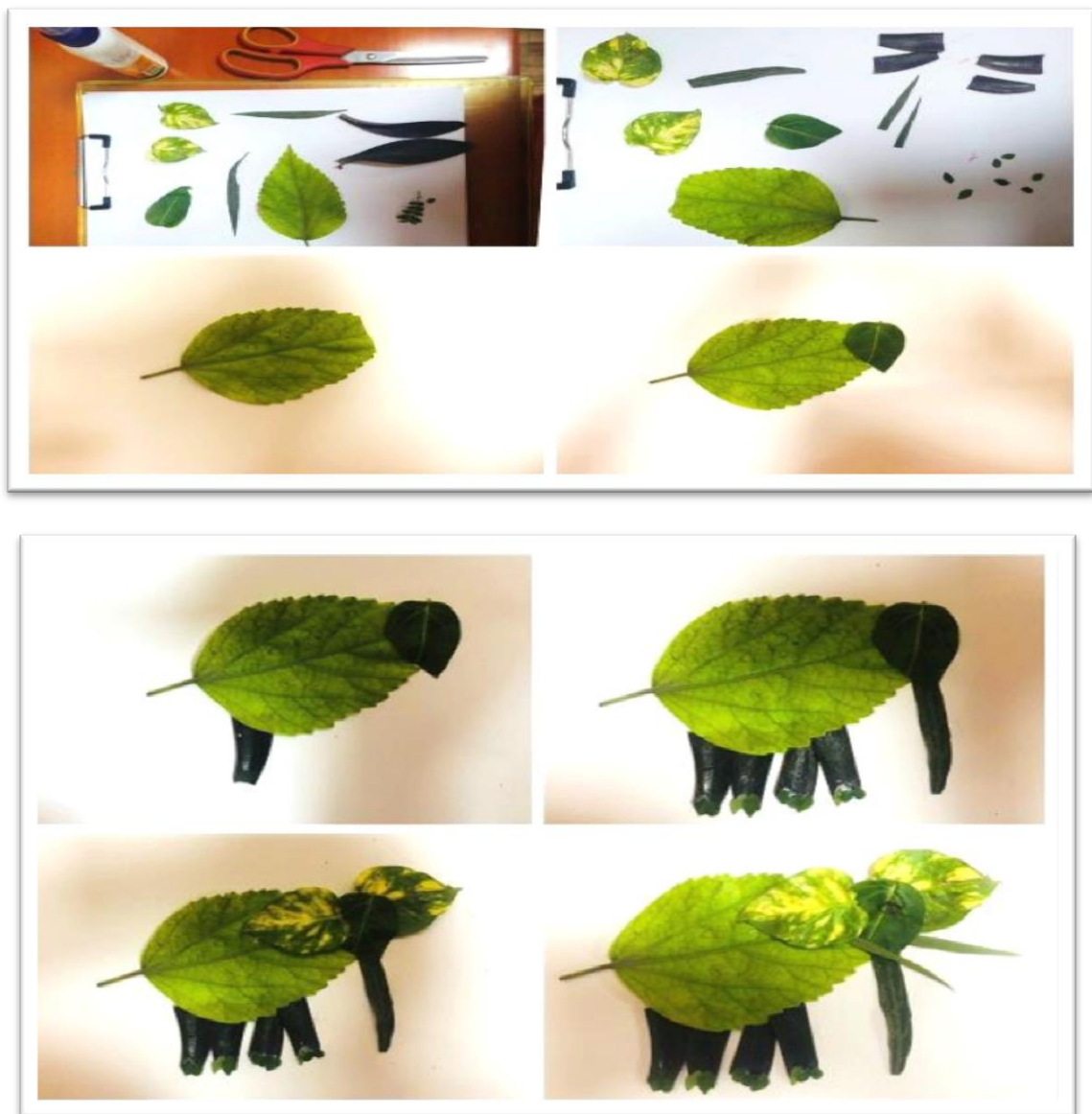
1 (क) गतिविधि स्तर- 1	1 (ख) गतिविधि स्तर- 2	1 (ग) गतिविधि स्तर- 3
पतियों द्वारा "चिड़िया" का पैटर्न बनाना।	पतियों द्वारा "तितली" का पैटर्न बनाना।	पतियों द्वारा "हाथी" का पैटर्न बनाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को विभिन्न आकार की पतियाँ एकत्र करने को कहना।</p> <p>2. बच्चे को पतियों के एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>3. बच्चे को दिए गए नमूने अनुसार पतियाँ चिपकाते हुए चिड़िया का पैटर्न बनाने को कहना।</p> <p>4. बच्चे से स्केच पेन द्वारा चिड़िया की आँख, चोंच व पंजे बनवाना।</p>	<p>1. बच्चे को विभिन्न रंग एवं आकार की पतियाँ एकत्र करने को कहना।</p> <p>2. बच्चे को आकार के अनुसार पतियों के एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>3. बच्चे को दिए गए नमूने के अनुसार पतियाँ चिपकाते हुए तितली का पैटर्न बनाने को कहना।</p> <p>4. बच्चे को स्केच पेन द्वारा तितली की आँख व नमूने अनुसार अन्य अंग बनाने को कहना।</p>	<p>1. बच्चे को विभिन्न रंग एवं आकार की पतियाँ एकत्र करने को कहना।</p> <p>2. अभिभावक की निगरानी में पतियों को दिए गए पैटर्न के अनुसार कैंची से काटने को कहना।</p> <p>3. बच्चे को पतियों के एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>4. बच्चे को दिए गए नमूने के अनुसार पतियाँ चिपकाते हुए हाथी का पैटर्न बनाने को कहना।</p> <p>5. बच्चे को स्केच पेन द्वारा हाथी की आँख बनाने को कहना।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
पतियाँ, स्केच पेन, गोंद।	पतियाँ, स्केच पेन, गोंद।	पतियाँ, स्केच पेन, गोंद, कैंची।

नोट:- बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें। बच्चे को गतिविधि स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करना।

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-



स्तर - 3 (हाथी का पैटर्न बनाना)



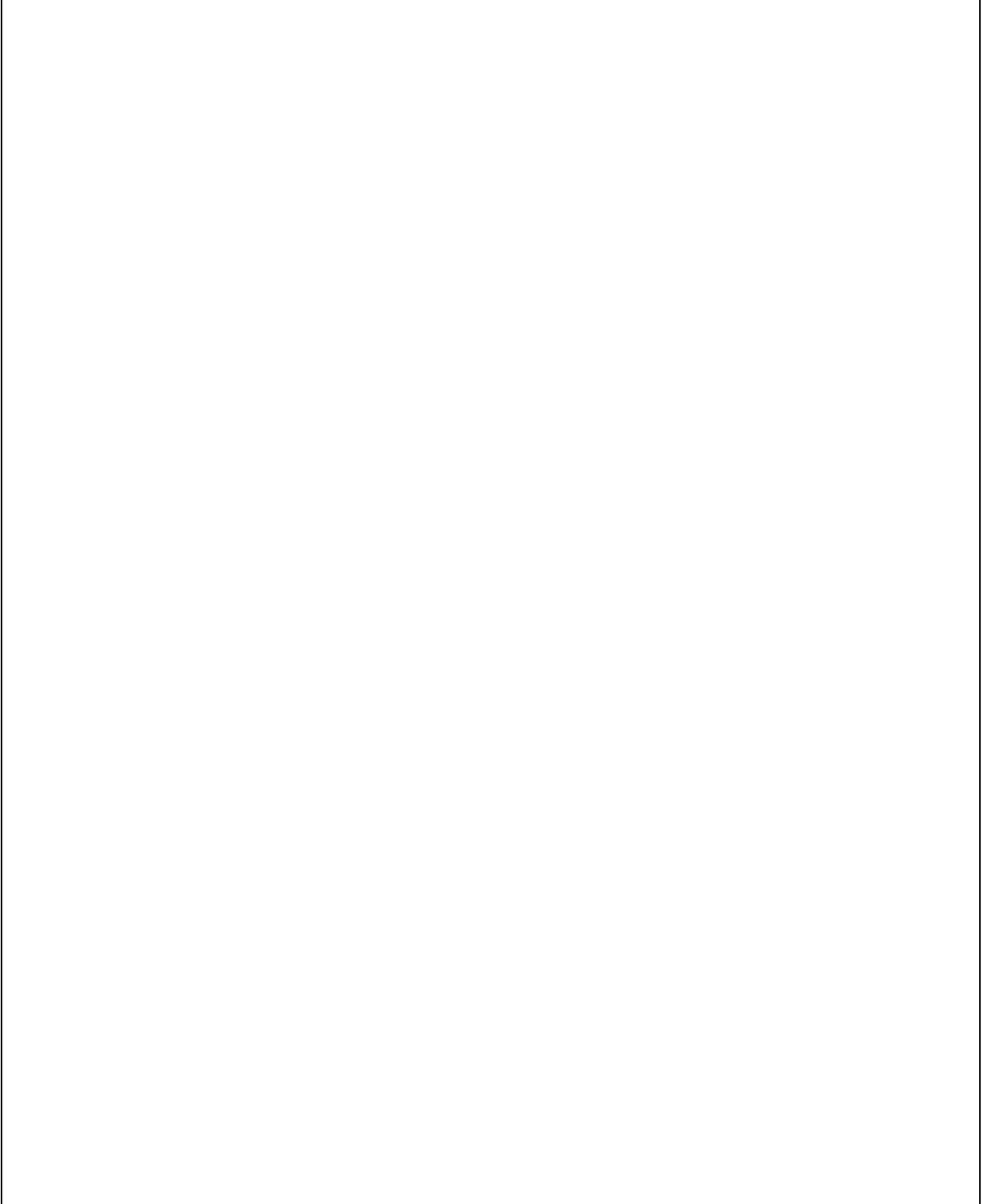
गतिविधि संख्या - 1 (स्तर - 1)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार पत्तियों को चिपकाकर "चिड़िया" का पैटर्न बनाएं।



गतिविधि संख्या - 1 (स्तर - 2)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार पत्तियों को चिपकाकर "तितली" का पैटर्न बनाएं।



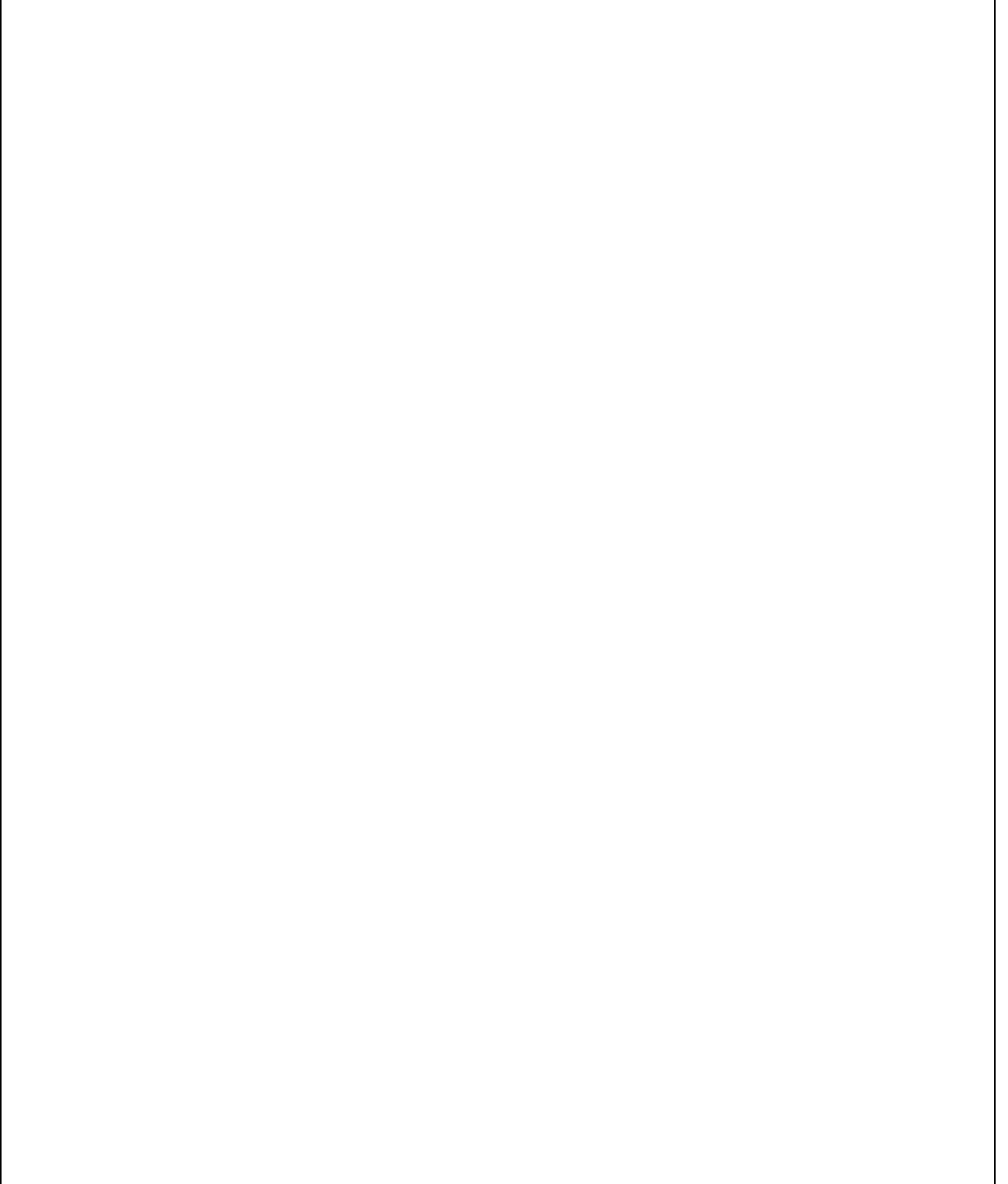
गतिविधि संख्या - 1 (स्तर - 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए नमूने के अनुसार पतियों को चिपकाकर "हाथी" का पैटर्न बनाएं।



## (VI)- रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)

### 2. गतिविधि का नाम:- ब्रेड से व्यंजन बनाना।

<b>लक्ष्य</b>	रचनात्मक(रीक्रिएशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	स्वयं सहायक(सेल्फ-हेल्प) कौशल व सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास एवं संवेदी एकीकरण(सेंसरी-इंटीग्रेशन)।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर- 2	2 (ग) गतिविधि स्तर- 3
ब्रेड से दही-बड़े बनाना।	ब्रेड से रोल-अप्स बनाना।	ब्रेड बॉल बनाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को ब्रेड पीस (4 -6), पानी, दही, मसाले (नमक, चाट मसाला, जीरा पाउडर) दें ।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो ।</p> <p>3.बच्चे को ब्रेड के छोटे-छोटे टुकड़े करके एक कटोरे में रखने को कहना ।</p> <p>4.बच्चे को ब्रेड के टुकड़ों में 4-6 चम्मच पानी मिलाने को कहना।</p> <p>5.बच्चे को ब्रेड के कुछ टुकड़ों को अपने साफ हाथ से मसलकर दिखाना।</p> <p>6.बच्चे को बाकी ब्रेड मसलने को कहना।</p> <p>7.एक बड़ा चम्मच मसला हुआ ब्रेड लेकर अपनी हथेली की मदद से गोला बना कर दिखाना।</p> <p>8.बच्चे को एक बड़ा चम्मच मसला हुआ ब्रेड लेकर हथेली की मदद से गोला बनाने को कहना।</p> <p>9.इसी प्रकार बचे हुए ब्रेड के मिश्रण से गोले बनाने को कहना।</p> <p>10.बच्चे को उपयुक्त बर्तन में दही, स्वाद अनुसार नमक, चाट-मसाला, जीरा पाउडर डालकर दें ।</p> <p>11.बच्चे को चम्मच/ बीटर की</p>	<p>1.बच्चे को ब्रेड पीस (4 -6), टोमेटो-केचप, हरी चटनी, चम्मच, चकला-बेलन दें ।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो ।</p> <p>3.ब्रेड के एक पीस को चकले पर रखकर बेलन से रोटी की तरह बेल कर दिखाना ।</p> <p>4.बेली हुई ब्रेड को सावधानी से प्लेट में रखना ।</p> <p>5.फिर उस पर चम्मच से टोमेटो-केचप फैलाकर दिखाना ।</p> <p>6.बच्चे को ब्रेड के दूसरे पीस को चकले पर रखकर बेलन से रोटी की तरह बेलने को कहना ।</p> <p>7.बेली हुई ब्रेड को सावधानी से प्लेट में रखी टोमेटो-केचप युक्त ब्रेड के ऊपर रखवाना ।</p> <p>8.फिर बच्चे को उस पर चम्मच से हरी चटनी फैलाने को कहना ।</p> <p>9.अब इसे अपने दोनों हाथों से गोल घुमाते हुए लपेटकर एवं चाकू से 2-3 भागों में काटकर दिखाना ।</p> <p>10.बच्चे को अब यह गतिविधि क्रमबद्ध चरण से स्वयं करने को कहना ।</p> <p>(नोट:- चाकू के इस्तेमाल के दौरान अभिभावक की निगरानी ज़रूरी है)</p>	<p>1.बच्चे को ब्रेड पीस (4 -6) व उबले हुए आलू (2-3) दें ।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो ।</p> <p>3.बच्चे को ब्रेड के छोटे टुकड़े (ब्रेड क्रम्प्स ) व उबले हुए आलू (छिलके उतरे हुए) एक साथ मसलने को कहना ।</p> <p>4.बच्चे को मसाले (चाट मसाला, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर), बारीक कटा हुआ प्याज़, धनिया, हरी मिर्च एवं नमक (स्वाद अनुसार) दें ।</p> <p>5.बच्चे को यह सामग्री तैयार मिश्रण में अच्छी तरह मिलाने को कहना ।</p> <p>6.बच्चे को एक बड़ा चम्मच मसला हुआ मिश्रण लेकर हथेली की मदद से गोला बनाने को कहना ।</p> <p>7.इसी प्रकार बचे हुए मिश्रण से गोले बनाने को कहना ।</p> <p>8.अभिभावक की सहायता से मध्यम आँच पर गरम तेल में तैयार गोलों को (भूरे रंग का होने तक) तलने को कहना ।</p> <p>9.तैयार ब्रेड रोल को टोमेटो-केचप/ हरी चटनी के साथ गरम-गरम परोसे ।</p>

<p>मदद से दही फेंकर दिखाना    12.बच्चे को 1-2 मिनट दही फेंटने को कहना। (आवश्यकता अनुसार शारीरिक सहायता दी जा सकती है।)  13.बच्चे को तैयार ब्रेड के गोलों को फेंटी हुई दही में डालने को कहना।  14. 10-15 मिनट तक गोलों को फेंटी हुई दही में भीगने देना एवं उसके बाद खाने को परोसना  </p>		
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
<p>ब्रेड पीस (4 -6), पानी, दही, नमक, चाट मसाला, जीरा पाउडर, चम्मच/ बीटर।</p>	<p>ब्रेड पीस (4 -6), टोमेटो-केचप, हरी चटनी, चम्मच, चकला-बेलन, प्लेट, चाकू।</p>	<p>ब्रेड पीस (4 -6), उबले हुए आलू (2-3), मसाले (चाट मसाला, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर), बारीक कटा हुआ प्याज़, धनिया, हरी मिर्च, नमक, तेल, टोमेटो-केचप/ हरी चटनी।</p>

**चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-**

स्तर-1

स्तर-2

स्तर-3



## (VI)- रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)

### 3. गतिविधि का नाम:- न्यूज़ पेपर (अखबार) क्राफ्ट।

<b>लक्ष्य</b>	रचनात्मक(रीक्रिएशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	समय का सदुपयोग एवं सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।

3 (क) गतिविधि स्तर- 1	3 (ख) गतिविधि स्तर- 2	3 (ग) गतिविधि स्तर- 3
अखबार से स्टिक-पपेट बनाना	अखबार से फोटो-फ्रेम बनाना	अखबार से पेन स्टैंड बनाना
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को पुराना अखबार (20 सेंटीमीटर लम्बाई एवं चौड़ाई), पतली डंडी/सीक दें नमूने अनुसार अखबार के एक कोने पर सीक का मध्य भाग रखकर दिखाना ।</p> <p>2.अखबार के कोने और सीक के मध्य भाग को एक साथ उँगलियों की मदद से गोल घुमाते हुए लपेट कर दिखाना ।</p> <p>3.नमूने के अनुसार लपेटी हुई अखबार के अंत सिरे को गोंद से चिपकाकर दिखाना ।</p> <p>4.तैयार अखबार की स्टिक के अंदर से सीक को बाहर की तरफ खींच कर दिखाना।</p> <p>5.बच्चे को क्रमबद्ध चरण से स्टिक बनाने का अभ्यास कराना ।</p> <p>6.बच्चे को गोल कटे हुए रंगीन कागज़ पर नमूने के अनुसार पपेट का चेहरा बना कर देना ।</p> <p>7.स्टिक के एक सिरे पर बच्चे को गोंद लगाने को कहना । (आवश्यकतानुसार सहायता प्रदान करें)</p> <p>8.गोंद युक्त जगह पर पपेट</p>	<p>1.बच्चे को पुराने अखबार (10 सेंटीमीटर लम्बाई एवं चौड़ाई) के 16 पीसेज, पतली डंडी/सीक, चौकोर गत्ता (16 सेंटीमीटर लम्बाई एवं 10 सेंटीमीटर चौड़ाई) दें ।</p> <p>2.नमूने अनुसार अखबार के एक कोने पर सीक का मध्य भाग रखकर दिखाना ।</p> <p>3.अखबार के कोने और सीक के मध्य भाग को एक साथ उँगलियों की मदद से गोल घुमाते हुए लपेट कर दिखाना ।</p> <p>4.लपेटी हुई अखबार के अंत सिरे को गोंद से चिपकाने को कहना ।</p> <p>5.तैयार अखबार की स्टिक के अंदर से सीक को बाहर की तरफ खींचने को कहना ।</p> <p>6.इसी प्रकार बाकी अखबार के पीसेस से स्टिक बनाने को कहना ।</p> <p>7.नमूने के अनुसार तैयार स्टिक को चार-चार के जोड़ों में चिपकाने को कहना ।</p> <p>8.अब तैयार स्टिक के चारों जोड़ों को आपस में नमूने के अनुसार चौकोर डिज़ाइन में चिपकाने को कहना ।</p> <p>9.गते के ऊपरी हिस्से में नमूने</p>	<p>1.बच्चे को पुराना अखबार, पतली डंडी/सीक, गोंद, कैंची एवं गत्ता दें।</p> <p>2.पुराने अखबार के पन्नों को चार भाग में काटने को कहना।</p> <p>3.नमूने के अनुसार अखबार के एक कोने पर सीक का मध्य भाग रखते हुए उँगलियों की मदद से गोल घुमाते हुए लपेटने को कहना ।</p> <p>4.लपेटी हुई अखबार के अंत सिरे को गोंद से चिपकाने को कहना ।</p> <p>5.तैयार अखबार की स्टिक के अंदर से सीक को बाहर की तरफ खींचने को कहना ।</p> <p>6.इसी प्रकार बाकी अखबार के पीसेस से स्टिक बनाने को कहना ।</p> <p>7.स्टिक्स पर 10 सेंटीमीटर लम्बाई के पेंसिल से निशान लगाने को कहना ।</p> <p>8.अभिभावक की निगरानी में निशान अनुसार स्टिक को कैंची से काटकर 32 छोटे स्टिक्स बनाने को कहना ।</p> <p>9.नमूने अनुसार तैयार स्टिक को आठ-आठ के जोड़ों में चिपकाने को कहना ।</p> <p>10.अब तैयार स्टिक के चारों जोड़ों को आपस में नमूने अनुसार गोंद की मदद से चिपकाने को कहना ।</p> <p>11.पेन स्टैंड का बेस बनाने हेतु गते पर तैयार ढांचे को रखकर पेंसिल से निशान लगाने को कहना ।</p> <p>12.अभिभावक की निगरानी में गते को निशान अनुसार कैंची से काटने को</p>

<p>फेस चिपकाने को कहना   9. 5-10 मिनट सूखने के बाद स्टिक पपेट तैयार हो जाएगा   (नोट:- बच्चे के पसंद अनुसार अन्य चेहरे दिए जा सकते हैं)</p>	<p>के अनुसार छेद करके उसमें मोटे धागे से लूप बनवाना   10.नमूने के अनुसार तैयार फ्रेम के तीन किनारे को गोंद से गते पर चिपकाने को कहना   11.फोटो फ्रेम में बच्चे को फोटो लगाने को कहना  </p>	<p>कहना   13.गते के किनारों पर गोंद लगाकर तैयार ढांचे को उसपर चिपकाने को कहना   14.तैयार पेन स्टैंड को 10-15 मिनट सूखने देना   (चाहे तो पेन स्टैंड को इच्छानुसार सजाया जा सकता है)</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
<p>पुराना अखबार, पतली डंडी/सींक, गोंद, रंगीन कागज़, स्केच-पेन/क्रेयॉन, कैंची।</p>	<p>पुराने अखबार (10 सेंटीमीटर लम्बाई एवं चौड़ाई) के 16 पीसेज, पतली डंडी/सींक, चौकोर गत्ता (16 सेंटीमीटर लम्बाई एवं 10 सेंटीमीटर चौड़ाई), गोंद, मोटा धागा, फोटो।</p>	<p>पुराना अखबार, पतली डंडी/सींक, गोंद, कैंची, पेंसिल, गत्ता।</p>

### चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1



स्तर-2



स्तर-3





## (VI)- रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)

### 4. गतिविधि का नाम:- कविता और कलाकारी।

<b>लक्ष्य</b>	रचनात्मक(रीक्रिएशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	समय का सदुपयोग, अभिव्यक्ति(एक्सप्रेसिव) कौशल का विकास, सोचने की क्षमता बढ़ाना एवं आत्मविश्वास में वृद्धि।

4 (क) गतिविधि स्तर- 1	4 (ख) गतिविधि स्तर- 2	4 (ग) गतिविधि स्तर- 3
कविता की एकशन द्वारा प्रस्तुति (पतंग)।	कविता की एकशन द्वारा प्रस्तुति (मन के भोले-भाले बादल)।	कविता/गीत के एकशन/डान्स द्वारा प्रस्तुति।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.दिए गए कविता को अभिभावक/भाई-बहन/अन्य परिजन द्वारा स्वयं पढ़ना एवं समझना ।</p> <p>2.बच्चे को यह कविता सुनाकर/पढ़ाकर/गाकर/इशारे द्वारा दिखाकर समझाना ।</p> <p>3.बच्चे को इस कविता की पंक्तियों का क्रमबद्ध रूप से उपयुक्त एकशन करके दिखाना ।</p> <p>4.बच्चे को क्षमता अनुसार इस कविता के एकशन का अभ्यास करने को कहना । (आवश्यकतानुसार शारीरिक/ मौखिक/ सांकेतिक सहायता प्रदान करना)</p> <p>5. बच्चे को इस कविता की एकशन द्वारा प्रस्तुति परिजनों के सामने करने को प्रेरित करना (चाहे तो बच्चा कविता स्वयं गाकर एकशन कर सकता है)।</p> <p>6.अभिभावक प्रस्तुति की वीडियो बना सकते हैं एवं</p>	<p>1.दिए गए कविता को अभिभावक/भाई-बहन/अन्य परिजन द्वारा स्वयं पढ़ना एवं समझना ।</p> <p>2.बच्चे को यह कविता सुनाकर/ पढ़ाकर/ गाकर/ इशारे द्वारा दिखाकर समझाना ।</p> <p>3.बच्चे को कविता के एकशन सोचकर बनाने के लिए प्रेरित करना ।</p> <p>4.बच्चे द्वारा बनाए हुए एकशन्स में से उपयुक्त एकशन का चुनाव करना ।</p> <p>5.बच्चे को इस कविता की पंक्तियों का क्रमबद्ध रूप से उपयुक्त एकशन करके दिखाना ।</p> <p>6.बच्चे को क्षमता अनुसार इस कविता के एकशन का अभ्यास करने को कहना (आवश्यकता के अनुसार शारीरिक/ मौखिक/ सांकेतिक सहायता प्रदान करना)।</p> <p>7.बच्चे को इस कविता की एकशन द्वारा प्रस्तुति परिजनों के सामने करने को प्रेरित करना (चाहे तो बच्चा कविता स्वयं गाकर एकशन कर सकता है)।</p>	<p>1.बच्चे को दिए गए विषय (देशभक्ति/माँ/बचपन/दोस्ती) के बारे में समझाए ।</p> <p>2.बच्चे को दिए गए चारों विषयों (देशभक्ति/माँ/बचपन/दोस्ती) में से अपना पसंदीदा विषय चुनने को कहना ।</p> <p>3.बच्चे को चयनित विषय पर कविता बनाने को प्रेरित करना ।</p> <p>4.बच्चा चाहे तो पसंदीदा विषय पर उपलब्ध गीत/कविता का चयन भी कर सकता है ।</p> <p>(कविता/गीत ढूँढने के माध्यम:- अखबार, पत्रिका, रेडियो, टीवी, मोबाइल इत्यादि)</p> <p>5.बच्चे को कविता/ गीत के एकशन/ डांस-स्टेप्स सोचकर बनाने के लिए प्रेरित करना ।</p> <p>6.अभिभावक यह सुनिश्चित करें कि एकशन्स/डांस-स्टेप्स कविता/गीत के अनुरूप हो ।</p> <p>7.बच्चे को क्षमता के अनुसार कविता के एकशन्स/ गीत के डांस-स्टेप्स क्रमबद्ध रूप से अभ्यास करने को कहना । (आवश्यकतानुसार शारीरिक/ मौखिक/ सांकेतिक सहायता प्रदान करना)</p> <p>8.बच्चे को तैयार कविता (एकशन्स सहित)/ डांस परिजनों के सामने प्रस्तुत करने को प्रेरित करना।</p>

बच्चे को दिखाकर उसका मनोबल बढ़ा सकते हैं।	8.अभिभावक प्रस्तुति की वीडियो बना सकते हैं एवं बच्चे को दिखाकर उसका मनोबल बढ़ा सकते हैं।	(चाहे तो बच्चा कविता/ गीत स्वयं गाकर एक्शन/ डांस कर सकता है।) 9.अभिभावक प्रस्तुति की वीडियो बना सकते हैं एवं बच्चे को दिखाकर उसका मनोबल बढ़ा सकते हैं।
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
"पतंग" कविता।	"मन के भोले-भाले बादल" कविता।	कागज़, कलम/पेंसिल।

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1

### पतंग

सर-सर उड़ी पतंग,  
फर-फर, फर-फर उड़ी पतंग।  
इसको काटा, उसको काटा,  
खूब सगाया सैर सपाटा।  
अब लड़ने में जुटी पतंग,  
अरे कट गई, लुटी पतंग।  
सर-सर उड़ी पतंग,  
फर-फर, फर-फर उड़ी पतंग।



स्तर-3

देशभक्ति  
माँ  
बचपन  
दोस्ती

स्तर-2

### 1 मन के भोले-भाले बादल

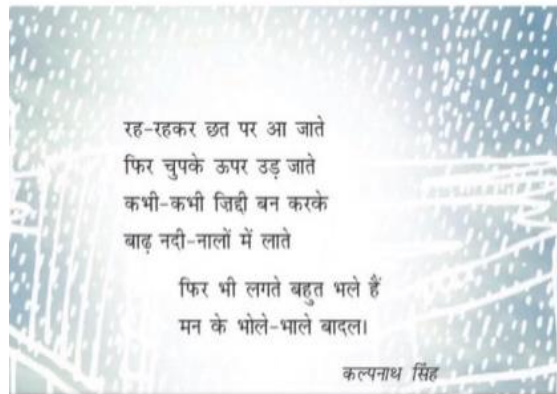


झब्बर-झब्बर बालों वाले  
गुब्बारे से गालों वाले  
लगे दौड़ने आसमान में  
झूम-झूम कर काले बादल।

कुछ जोकर-से तोंद फुलाए  
कुछ हाथी-से सूँड़ उठाए  
कुछ ऊँटों-से कूबड़ वाले  
कुछ परियों-से फंख लगाए

आपस में टकराते रह-रह  
शेरों से मतवाले बादल।

कुछ तो लगते हैं तूफानी  
कुछ रह-रह करते शैतानी  
कुछ अपने धैलों से चुपके  
झर-झर-झर बरसाते पानी  
नहीं किसी की सुनते कुछ भी  
ढोलक-ढोल बजाते बादल।



रह-रहकर छत पर आ जाते  
फिर चुपके ऊपर उड़ जाते  
कभी-कभी सिद्धी बन करके  
बाढ़ नदी-नालों में लाते

फिर भी लगते बहुत भले हैं  
मन के भोले-भाले बादल।

कल्पनाथ सिंह

## (VI)- रचनात्मक कौशल (रीक्रिएशनल स्किल)

5. गतिविधि का नाम:- फैब्रिक आर्ट (पुराने कपड़े द्वारा कलाकृति बनाना।

लक्ष्य	रचनात्मक(रीक्रिएशनल) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	आँख व हाथ का समन्वय एवं सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास।

5 (क) गतिविधि स्तर- 1	5 (ख) गतिविधि स्तर- 2	5 (ग) गतिविधि स्तर- 3
पुराने कपड़े से बॉर्डर बनाना।	कपड़े की आकृतियाँ काटकर चित्र बनाना।	पुराने कपड़े से चित्र व बॉर्डर बनाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को कपड़े की आयताकार पट्टियाँ काटकर दें।</p> <p>2. कपड़े की पट्टी पर एक तरफ गोंद लगवाना।</p> <p>3. कपड़े की पट्टी को चित्र में दिए गए निश्चित स्थान के चारों ओर चिपकवाना।</p> <p>4. बच्चे बॉर्डर के बीच मनपसंद चित्र/फोटो इत्यादि चिपका सकते हैं।</p>	<p>1. बच्चे को पुराने कपड़े पर गोल, आयताकार, त्रिकोण और चौकोर आकृतियों के निशान चॉक द्वारा लगाकर देना।</p> <p>2. इन आकृतियों को कैंची से अभिभावक की निगरानी में काटने को कहना।</p> <p>3. कटी हुई एक आकृति पर एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>4. गोंद लगी हुई आकृति को नमूने के अनुसार उचित स्थान पर चिपकाने को कहना।</p> <p>5. यही प्रक्रिया बारी-बारी से सभी आकृतियों के साथ दोहराना।</p>	<p>1. बच्चे को पुराना कपड़ा, चॉक/क्रेयॉन, कैंची व गोंद देना।</p> <p>2. बच्चे को नमूने के अनुसार पेड़ का तना और पत्तियों के निशान कपड़े पर लगाने को कहना।</p> <p>3. अभिभावक की निगरानी में बच्चे को निशान के अनुसार कैंची से कपड़ा काटने को कहना।</p> <p>4. कटे हुए कपड़े के तने के एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>5. वर्कशीट में सीधी रेखा पर कपड़े का तना चिपकाने को कहना।</p> <p>6. कटे हुए कपड़े की पत्तियों पर एक तरफ गोंद लगाने को कहना।</p> <p>7. वर्कशीट में डिज़ाइन के अनुसार कपड़े की पत्तियाँ चिपकाने को कहना।</p> <p>8. इसी प्रकार कपड़े की सीधी पट्टियाँ काटकर व चिपकाते हुए चित्र का बॉर्डर बनाने को कहना।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
पुराने कपड़े की पट्टियाँ, गोंद।	पुराने कपड़े, गोंद, कैंची, चॉक/क्रेयॉन।	पुराने कपड़े, गोंद, कैंची, चॉक/क्रेयॉन।

नोट:- बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें। बच्चे को गतिविधि स्वतंत्र रूप से करने को प्रेरित करना।

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1



स्तर-2



स्तर-3



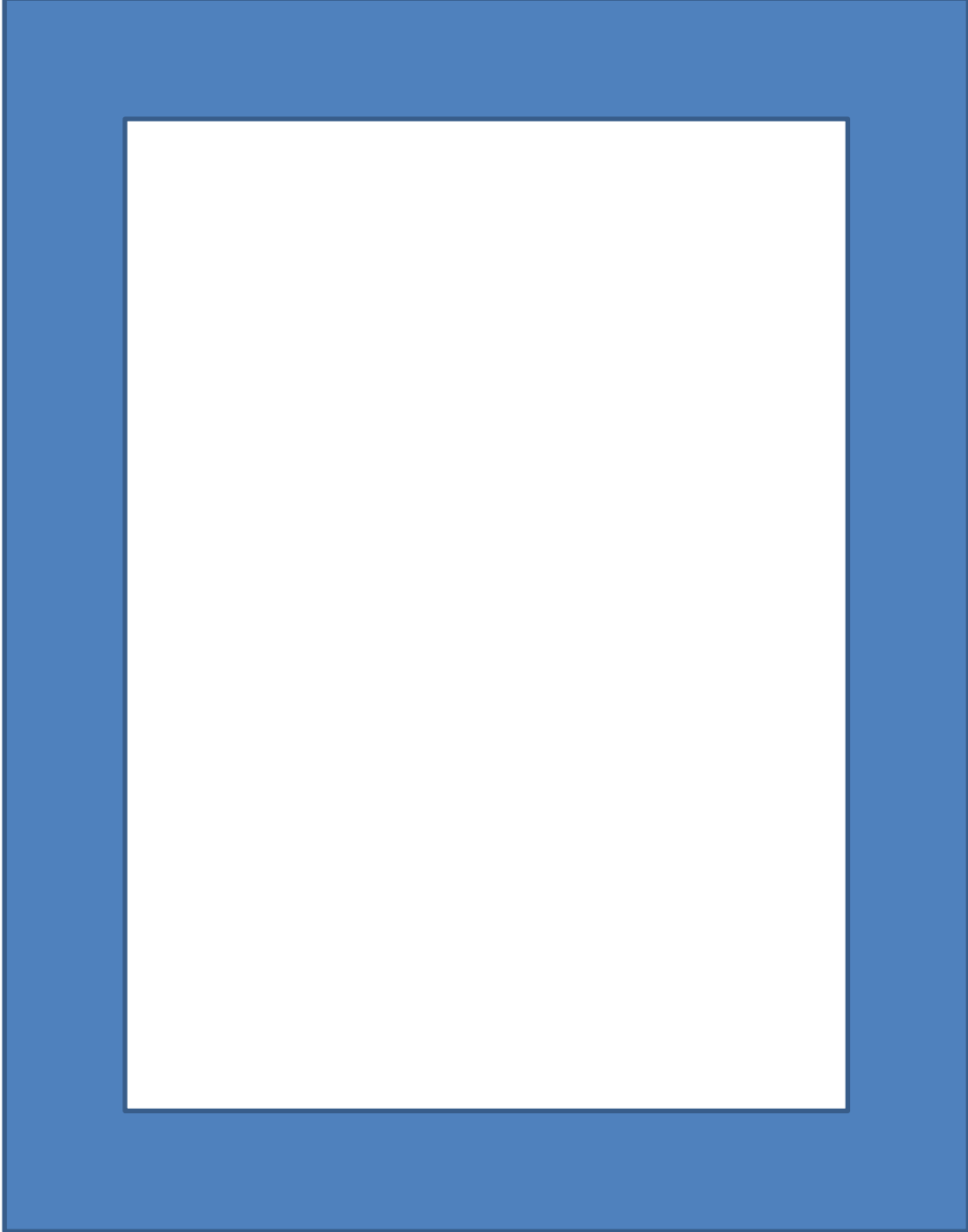
गतिविधि संख्या - 5 (स्तर - 1)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए निर्देश एवं नमूने के अनुसार पुराने कपड़े से बॉर्डर बनाएं।



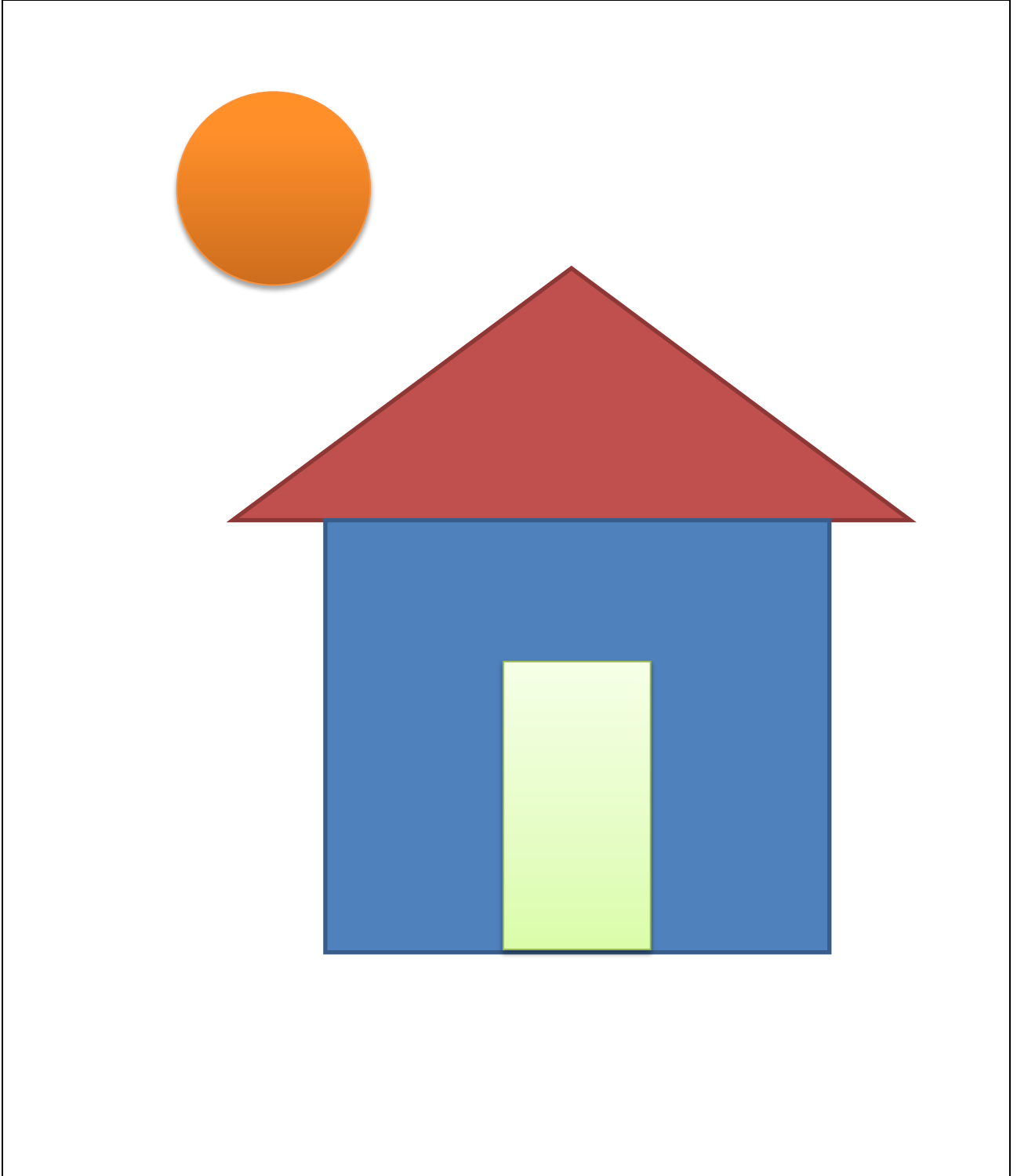
गतिविधि संख्या - 5 (स्तर - 2)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए निर्देश एवं नमूने के अनुसार पुराने कपड़े की आकृतियाँ काटकर चित्र बनाएं।





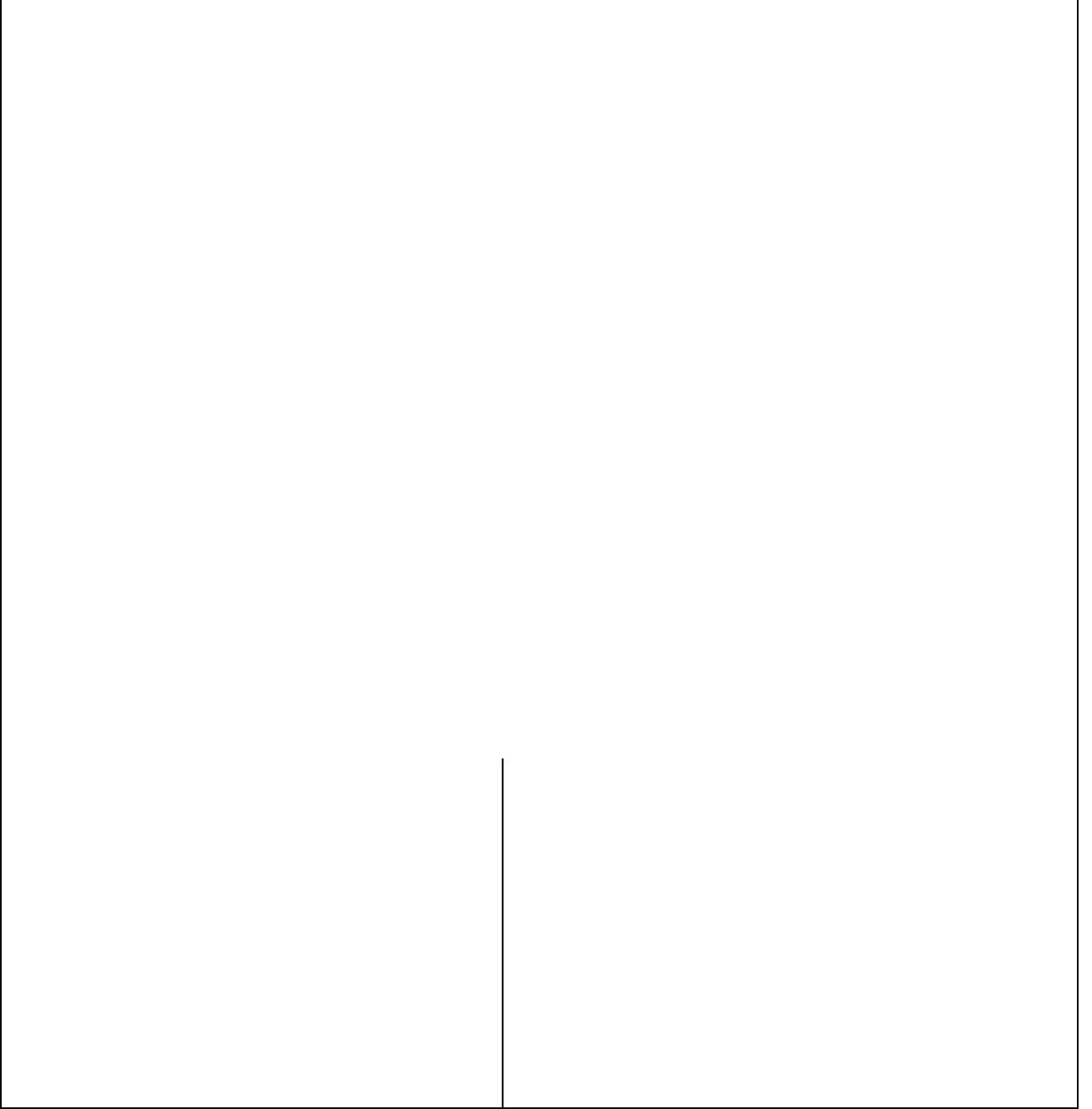
गतिविधि संख्या - 5 (स्तर - 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए निर्देश एवं नमूने के अनुसार पुराने कपड़े से चित्र व बॉर्डर बनाएं।



(VII)- पूर्व-व्यवसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)

1. गतिविधि का नाम:- बर्गर बनाना।

लक्ष्य	व्यावसायिक कौशल(प्री-वोकेशनल) का विकास।
अधिगम लाभ	स्वयं सहायक(सेल्फ हेल्प) कौशल, सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास, क्रमबद्धता सीखना एवं आर्थिक रूप से निर्भर बनने में सहायक।

1 (क) गतिविधि स्तर- 1	1 (ख) गतिविधि स्तर- 2	1 (ग) गतिविधि स्तर- 3
बर्गर बनाना। (बन पर सॉस/चटनी/मक्खन लगाकर अन्य सामग्री रखना।)	बर्गर बनाना। (वर्गर-बन पर सॉस/ चटनी/ मक्खन लगाना, प्याज़/ खीरा/ टमाटर काटना व अन्य सामग्री रखना।)	बर्गर बनाना। (स्वतंत्र रूप से)
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को बर्गर बन, सॉस/चटनी, मक्खन, गोल कटा हुआ खीरा, प्याज़ व टमाटर, बनी हुई आलू टिक्की दें।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो।</p> <p>3.बच्चे को बन के एक भाग पर चम्मच द्वारा मक्खन को फैलाकर दिखाना।</p> <p>4.बच्चे को बन के दूसरे भाग पर चम्मच द्वारा मक्खन फैलाने को कहना</p> <p>5.बच्चे से मक्खन लगे हुए बन के एक भाग पर गोल कटा हुआ खीरा (2-3), प्याज़ (2-3), टमाटर (2-3) व बनी हुई एक आलू टिक्की रखवाना।</p> <p>6.अब बच्चे से इसके ऊपर स्वाद के अनुसार नमक, चाट मसाला व सॉस/चटनी डलवाना।</p> <p>7.अंत में मक्खन लगे हुए बन के दूसरे भाग</p>	<p>1.बच्चे को बर्गर बन, सॉस/चटनी, मक्खन, खीरा, प्याज़, टमाटर, बनी हुई आलू टिक्की दें।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो।</p> <p>3.बच्चे को बन के एक भाग पर चम्मच द्वारा मक्खन फैलाकर दिखाना।</p> <p>4.बच्चे को बन के दूसरे भाग पर चम्मच द्वारा मक्खन फैलाने को कहना।</p> <p>5.बच्चे को पीलर(सब्जी छीलने वाला) से एक खीरे का कुछ हिस्सा छीलकर व प्याज़ के कुछ छिलके उतारकर दिखाना।</p> <p>6.बच्चे को खीरे का बाकी हिस्सा छीलने व प्याज़ के बाकी छिलके उतारने को कहना।</p> <p>7.बच्चे को सावधानी से चाकू द्वारा खीरे, प्याज़ व टमाटर के कुछ हिस्से गोल(पतला) काटकर दिखाना।</p> <p>8.अभिभावक की निगरानी में बच्चे को सावधानीपूर्वक बचे हुए खीरे, प्याज़ व टमाटर को गोल(पतला) काटने को कहना।</p> <p>9.बच्चे से मक्खन लगे हुए बन के एक भाग पर गोल कटा हुआ खीरा(2-3), प्याज़(2-3),टमाटर(2-3) व बनी हुई एक आलू टिक्की रखने को कहना।</p> <p>10.अब बच्चे से इसके ऊपर स्वाद के अनुसार नमक, चाट मसाला व सॉस/चटनी</p>	<p>1.बच्चे को आलू टिक्की बनाने को कहना।</p> <p><b>विधि:-</b> 3 से 4 आलू उबालना।</p> <p>-उबले हुए आलू के छिलके उतारना।</p> <p>-आलू को मसलना। मसले हुए आलू में आधा चम्मच अरारोट/ब्रेड के बारीक टुकड़े, स्वाद के अनुसार नमक व चाट मसाला डालना।</p> <p>-इसे अच्छी तरह मिलाना।</p> <p>-इस मिश्रण को बड़े चम्मच का अंदाज़ लेकर गोले बनाना।</p> <p>-गोले को हल्का दबाव डालकर थोड़ा चपटा कर टिक्की का आकार देना।</p> <p>-अभिभावक की निगरानी में टिक्की को मध्यम आँच पर तवे पर एक चम्मच तेल में सेंकना।</p> <p>-हल्का भूरे रंग का हो जाने पर पलटकर दूसरी तरफ सेंकना।</p> <p>2.यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के हाथ धुले हुए हो।</p> <p>3.बच्चे को अन्य सामग्री जैसे- बर्गर बन, सॉस/चटनी, मक्खन, खीरा, प्याज़, टमाटर देना।</p> <p>4.स्तर - 2 गतिविधि में लिखी</p>

को इसके ऊपर रखवाना, बच्चे को क्रमबद्ध चरण से यह गतिविधि स्वयं करने को प्रेरित करना ।	डालने को कहना । 11.अंत में मक्खन लगे हुए बन के दूसरे भाग को इसके ऊपर रखने को कहना । 12.बच्चे को क्रमबद्ध चरण से यह गतिविधि स्वयं करने को प्रेरित करना ।	हुई प्रक्रिया के अनुसार बच्चे को बर्गर तैयार करने को कहना।
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
बर्गर बन, मक्खन, गोल कटा हुआ खीरा, प्याज़ व टमाटर, बनी हुई आलू टिक्की, नमक, चाट मसाला, सॉस/चटनी, चम्मच।	बर्गर बन, मक्खन, गोल कटा हुआ खीरा, प्याज़ व टमाटर, बनी हुई आलू टिक्की, नमक, चाट मसाला, सॉस/चटनी, चम्मच, चाकू।	3 से 4 आलू, पानी, पतीला, तवा, पलटा, तेल, बर्गर बन, मक्खन, खीरा, प्याज़, टमाटर, नमक, चाट मसाला, सॉस/चटनी, चम्मच, चाकू।

### चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-



(VIII)- पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्कूल)

2. गतिविधि का नाम:- मेहंदी लगाना।

लक्ष्य	व्यावसायिक(प्री-वोकेशनल) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	आँख-हाथ का समन्वय, सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास, आर्थिक रूप से निर्भर बनने में सहायक एवं सोचने की क्षमता बढ़ाना।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर- 2	2 (ग) गतिविधि स्तर- 3
मेहंदी लगाना (सरल डिज़ाइन)।	मेहंदी लगाना (मध्यम-स्तर डिज़ाइन)।	मेहंदी लगाना (स्वतंत्र रूप से)।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को नमूने के अनुसार छोटी स्कवीज़ी बोतल में मेहंदी का घोल(पेस्ट) भर कर दें।</p> <p>2. बच्चे को एक कागज़ पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल से उचित दबाव डालकर रेखाएँ बना कर दिखाना।</p> <p>3. बच्चे को कागज़ पर सीधी रेखा/तिरछी रेखा/सरल पैटर्न/बिंदु इत्यादि पेंसिल से बनाकर देना।</p> <p>4. शारीरिक सहायता देते हुए बच्चे को रेखाओं पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल से उचित दबाव डालकर मेहंदी लगवाना।</p> <p>5. बच्चे को इसका अभ्यास करवाना।</p> <p>(अभ्यास हेतु कागज़ पर पारदर्शी प्लास्टिक शीट रखकर/पारदर्शी फोल्डर में कागज़ को डालकर मेहंदी लगाने का अभ्यास कराया जा सकता है जिससे एक शीट बारम्बार इस्तेमाल हो सके।)</p> <p>6. अब बच्चे को वर्कशीट में दिए गए मेहंदी डिज़ाइन का नमूना दिखाना।</p> <p>7. दिए गए वर्कशीट में छपी हुई डिज़ाइन पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल से मेहंदी लगाने को कहना।</p>	<p>1. बच्चे को नमूने के अनुसार छोटी स्कवीज़ी बोतल में मेहंदी का घोल(पेस्ट) भर कर/मेहंदी कोन दें।</p> <p>2. बच्चे को एक कागज़ पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल/मेहंदी कोन से उचित दबाव डालकर सरल मेहंदी डिज़ाइन बना कर दिखाना।</p> <p>3. बच्चे को कागज़ पर सरल मेहंदी डिज़ाइन पेंसिल से बनाकर देना।</p> <p>4. शारीरिक सहायता देते हुए बच्चे को पेंसिल से बनी डिज़ाइन पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल/मेहंदी कोन से उचित दबाव डालकर मेहंदी लगवाना।</p> <p>5. बच्चे को इसका अभ्यास करवाना।</p> <p>6. बच्चा चाहे तो कागज़ पर पेंसिल से अपनी पसंदीदा डिज़ाइन बना सकता है।</p> <p>(अभ्यास हेतु कागज़ पर पारदर्शी प्लास्टिक शीट रखकर/पारदर्शी फोल्डर में कागज़ को डालकर मेहंदी लगाने का अभ्यास कराया जा सकता है जिससे एक शीट बारम्बार इस्तेमाल हो सके।)</p> <p>7. अब बच्चे को वर्कशीट में दिए गए मेहंदी डिज़ाइन का नमूना दिखाना।</p> <p>8. दिए गए वर्कशीट में छपी हुई डिज़ाइन पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल/मेहंदी कोन से मेहंदी लगाने को कहना।</p>	<p>1. बच्चे को मेहंदी युक्त कोन दें एवं बच्चे को एक कागज़ पर अपनी हथेली रखकर पेंसिल द्वारा उसका आकार बनाने को कहना।</p> <p>2. बच्चे को हथेली के आकार में पेंसिल से पसंदीदा डिज़ाइन बनाने को कहना।</p> <p>3. पेंसिल से बनी डिज़ाइन पर मेहंदी कोन से उचित दबाव डालकर मेहंदी लगाने को कहना।</p> <p>(अभ्यास हेतु कागज़ पर पारदर्शी प्लास्टिक शीट रखकर/पारदर्शी फोल्डर में कागज़ को डालकर मेहंदी लगाने का अभ्यास कराया जा सकता है जिससे एक शीट बारम्बार इस्तेमाल हो सके।)</p> <p>4. अब बच्चे को वर्कशीट में दिए गए मेहंदी डिज़ाइन का नमूना दिखाना।</p> <p>5. बच्चे को वर्कशीट में नमूने अनुसार दिए गए डिज़ाइन पर मेहंदी के कोन से मेहंदी लगाने को कहना।</p> <p>6. बच्चे को स्वतंत्र रूप से स्वयं/परिजनों की हथेली पर मेहंदी लगाने को प्रेरित करना।</p>

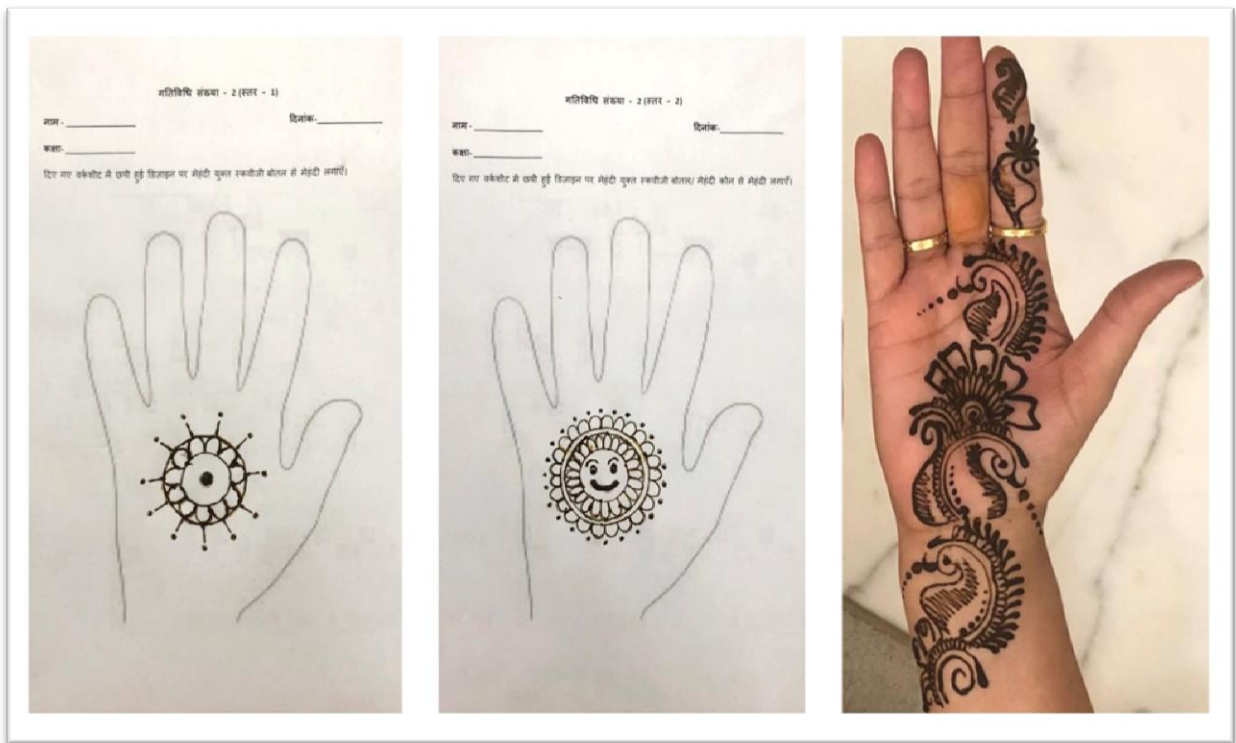
आवश्यक सामग्री		
छोटी स्कवीजी बोतल (फेविकोल की छोटी बोतल/आई-ड्रॉप बोतल इत्यादि), मेहंदी का घोल(पेस्ट), कागज़, पेंसिल, हाथ पोंछने के लिए कपड़ा।	छोटी स्कवीजी बोतल (फेविकोल की छोटी बोतल/आई-ड्रॉप बोतल इत्यादि)/मेहंदी कोन, मेहंदी का घोल(पेस्ट), कागज़, पेंसिल, हाथ पोंछने के लिए कपड़ा।	मेहंदी युक्त कोन, कागज़, पेंसिल, हाथ पोंछने के लिए कपड़ा।

### चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1

स्तर-2

स्तर-3





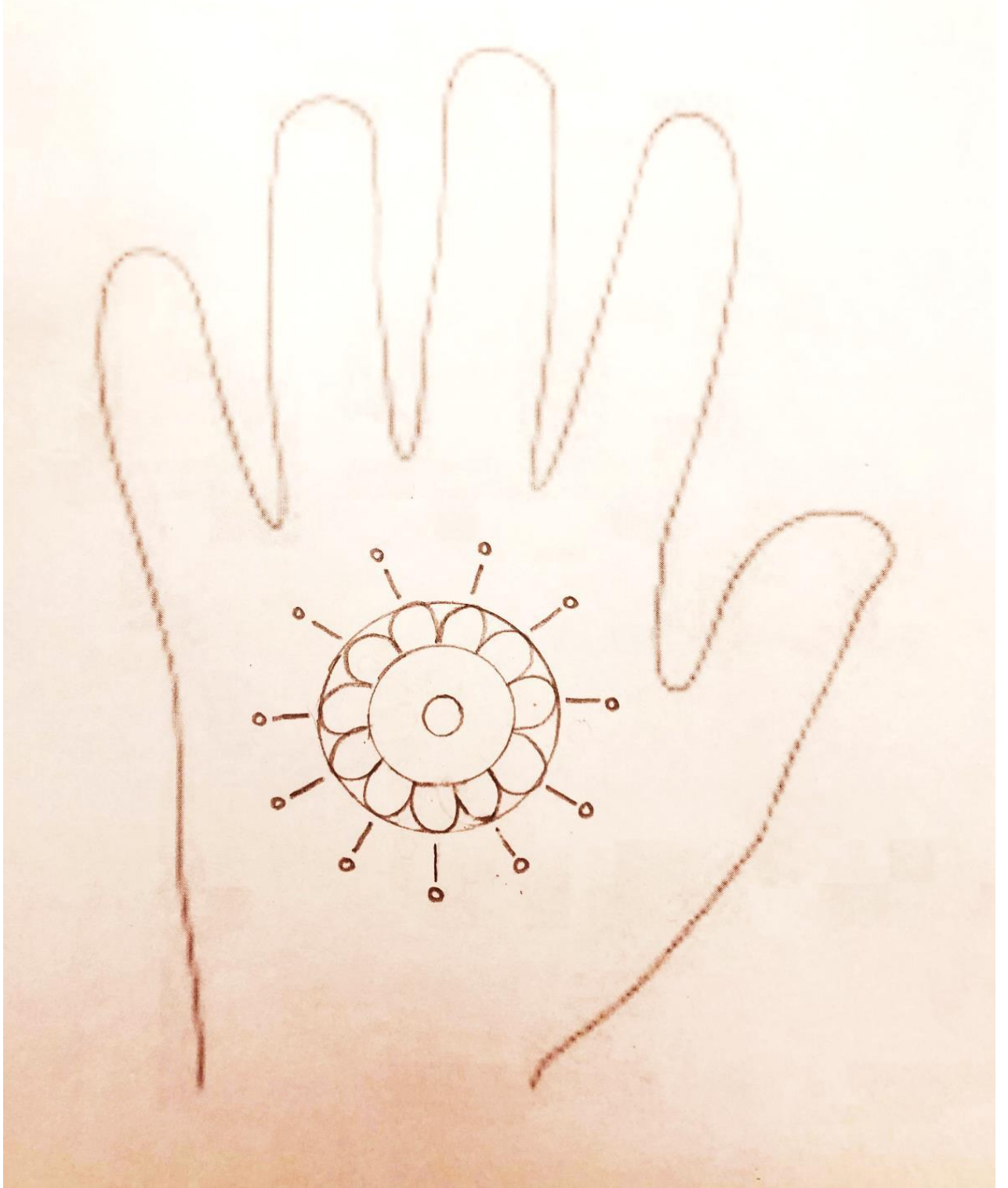
गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 1)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए वर्कशीट में छपी हुई डिज़ाइन पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल से मेहंदी लगाएँ।



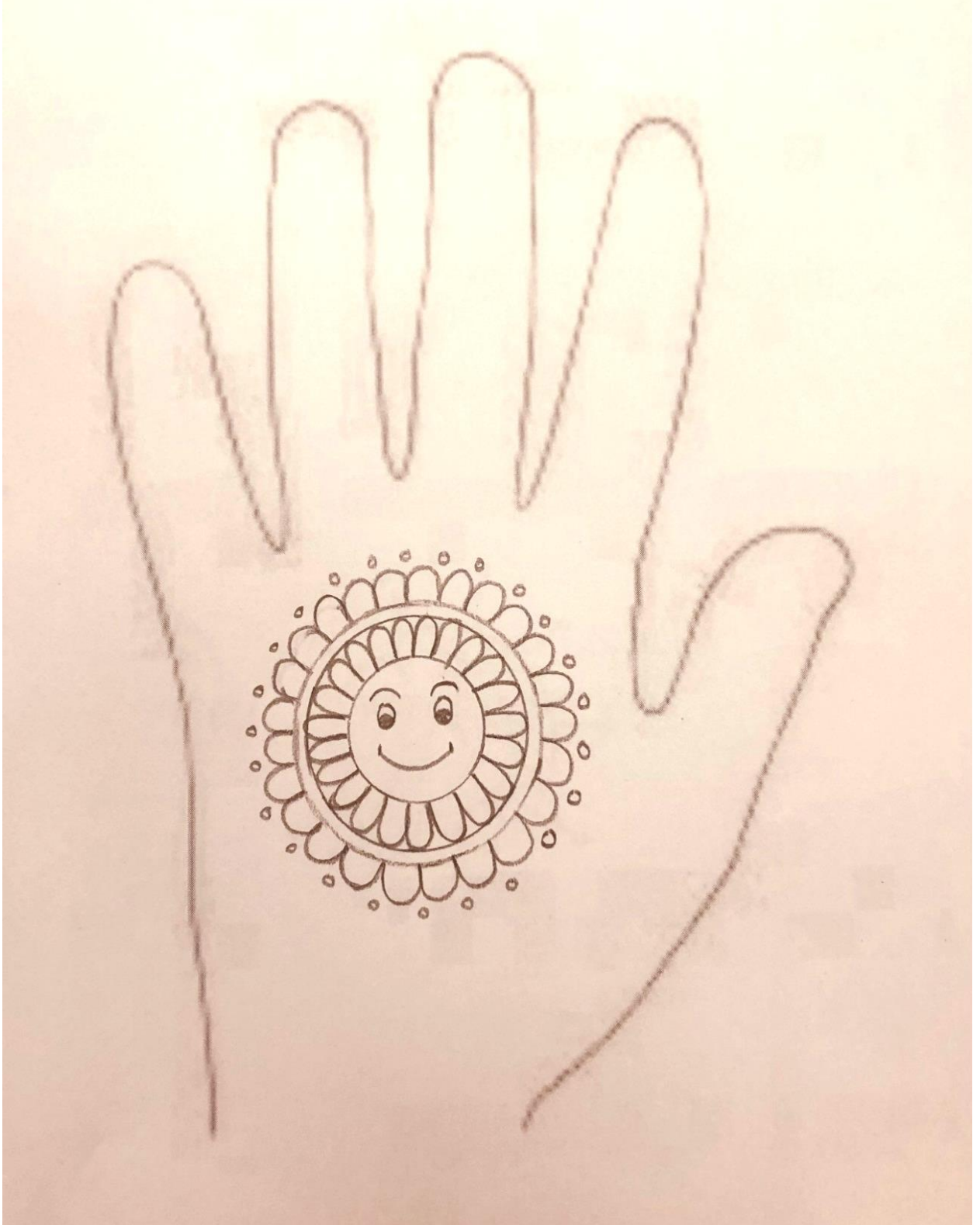
गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 2)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

दिए गए वर्कशीट में छपी हुई डिज़ाइन पर मेहंदी युक्त स्कवीज़ी बोतल/ मेहंदी कोन से मेहंदी लगाएँ ।



गतिविधि संख्या - 2 (स्तर - 3)

नाम - \_\_\_\_\_

दिनांक- \_\_\_\_\_

कक्षा- \_\_\_\_\_

वर्कशीट में दिए गए नमूने के अनुसार मेहंदी कोन से मेहंदी लगाएँ।



**(VII)- पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)**

**3. गतिविधि का नाम:- फोल्डर बनाना।**

<b>लक्ष्य</b>	व्यावसायिक(प्री-वोकेशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	आँख-हाथ का समन्वय, सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास, क्रमबद्धता की समझ बढ़ाना एवं आर्थिक रूप से निर्भर बनाने में सहायक।

<b>3 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>3 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>3 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
फाइल फोल्डर बनाना।	एनवेलप (लिफाफा नुमा) फोल्डर बनाना।	पेस्टिंग फोल्डर बनाना।

**प्रक्रिया**

<p>1. बच्चे को एक चार्ट-पेपर (40 सेंटीमीटर, लम्बाई, 44 सेंटीमीटर चौड़ाई) काटकर दें।</p> <p>2. नमूने अनुसार नीचे की तरफ से 10 सेंटीमीटर लम्बाई पर पेंसिल से निशान लगाना।</p> <p>3. बच्चे को इस निशान पर स्केल की सहायता से पेपर मोड़ने को कहना।</p> <p>4. नमूने अनुसार पेपर के बीच में पेंसिल से सीधी रेखा का निशान लगाना।</p> <p>5. बच्चे को इस निशान पर स्केल की सहायता से पेपर मोड़ने को कहना।</p> <p>6. नमूने अनुसार बनी हुई पॉकेट के कोनों को गोंद से चिपकाना।</p> <p>7. बच्चे को इसका अभ्यास कराना एवं स्वतंत्र रूप से बनाने को प्रेरित करना।</p> <p>(नोट:- फाइल फोल्डर को इच्छानुसार सजाया जा सकता है।)</p>	<p>1. बच्चे को एक चार्ट-पेपर (42 सेंटीमीटर लम्बाई, 44 सेंटीमीटर चौड़ाई) काटकर दें।</p> <p>2. नमूने अनुसार इस चार्ट-पेपर पर ए-4 साइज का कागज़ नाप के लिए रखें।</p> <p>3. बच्चे को नमूने के अनुसार फोल्डर बनाने के विभिन्न चरणों को क्रमबद्ध रूप से करके दिखाना।</p> <p>4. बच्चे को बारी-बारी से फोल्डर बनाने के विभिन्न चरणों को क्रमबद्ध रूप से अभ्यास करवाना।</p> <p>5. बच्चे को यह फोल्डर स्वतंत्र रूप से बनाने को प्रेरित करना।</p> <p>(नोट:- एनवेलप फोल्डर को इच्छानुसार सजाया जा सकता है।)</p>	<p>1. बच्चे को 32 सेंटीमीटर लम्बाई व 23 सेंटीमीटर चौड़ाई के दो गते एवं 32 सेंटीमीटर लम्बाई व 5 सेंटीमीटर चौड़ाई का एक गता काट कर दें।</p> <p>(क्षमता के अनुसार बच्चा दिए गए नाप का निशान गते पर लगाकर स्वयं अभिभावक की निगरानी में कैंची से काट सकता है।)</p> <p>2. नमूने के अनुसार गतों को चार्ट-पेपर पर सही जगह चिपकाने को कहना।</p> <p>3. नमूने के अनुसार बच्चे को बारी-बारी से फोल्डर बनाने के विभिन्न चरणों को क्रमबद्ध रूप से करने को कहना।</p> <p>4. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक/मौखिक सहायता प्रदान की जा सकती है।</p> <p>(नोट:- पेस्टिंग फोल्डर को इच्छानुसार सजाया जा सकता है।)</p>
---	---	--

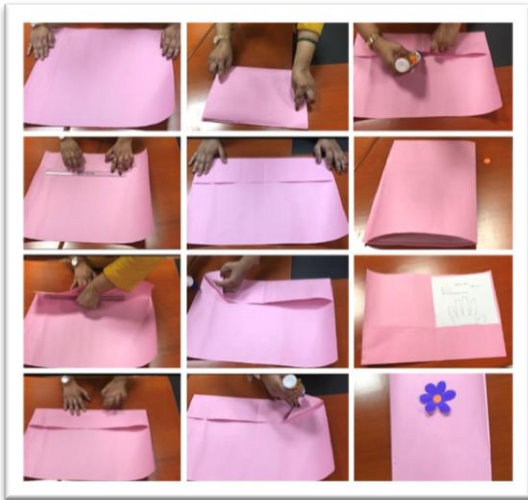
**आवश्यक सामग्री**

चार्ट-पेपर (40 सेंटीमीटर लम्बाई, 44 सेंटीमीटर चौड़ाई), गोंद, स्केल, पेंसिल।	चार्ट-पेपर (42 सेंटीमीटर लम्बाई, 44 सेंटीमीटर चौड़ाई), ए-4 साइज का कागज़, गोंद, स्केल, पेंसिल, कैंची।	32 सेंटीमीटर लम्बाई व 23 सेंटीमीटर चौड़ाई के दो गते, 32 सेंटीमीटर लम्बाई व 5 सेंटीमीटर चौड़ाई का एक गता, कैंची, चार्ट-पेपर, स्केल, पेंसिल, गोंद।
---	---	--



चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

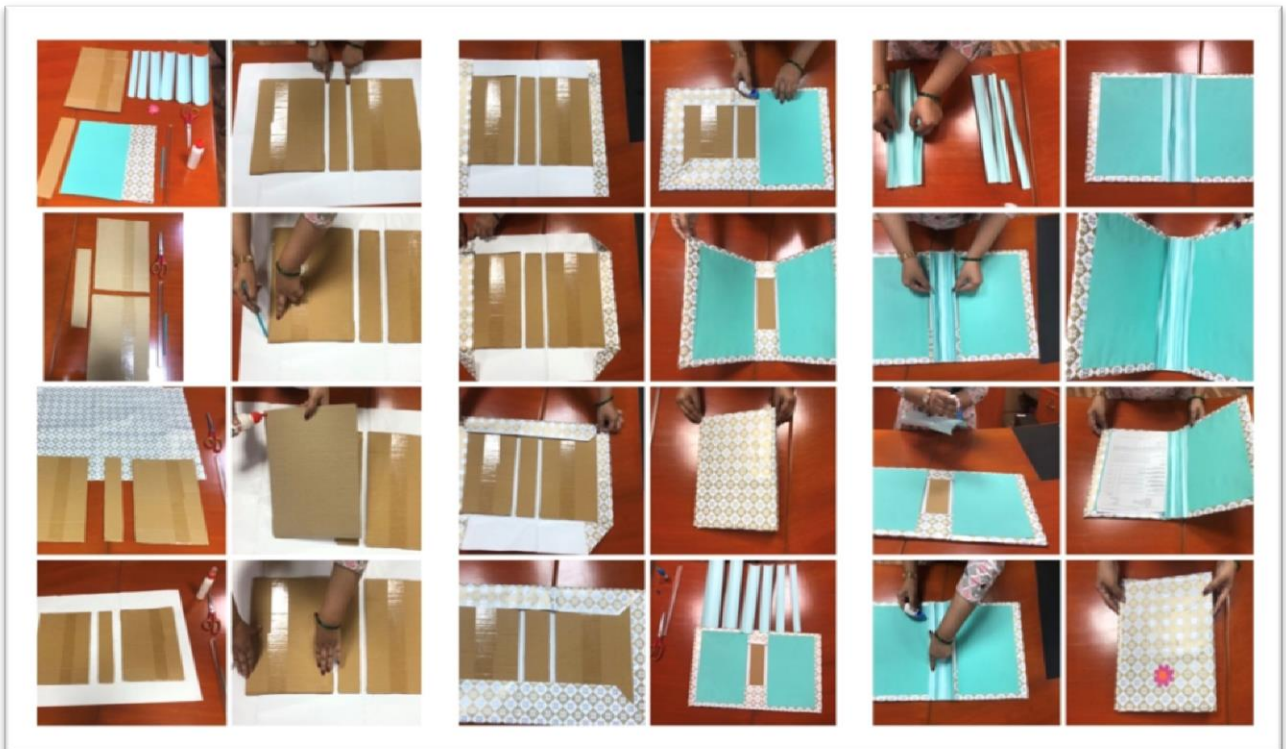
स्तर-1 (फाइल फोल्डर)



स्तर-2 (एनवेलप/लिफाफा नुमा फोल्डर)



स्तर-3 (पेस्टिंग फोल्डर)





**(VII)- पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)**

**4. गतिविधि का नाम:- पढ़ाई से सम्बंधित चीज़े व्यवस्थित करना (संगठनात्मक कौशल)।**

<b>लक्ष्य</b>	व्यावसायिक(प्री-वोकेशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	सुनियोजित/व्यवस्थित तरीके से कार्य करने में सहायक, सूक्ष्म गामक(फाइल मोटर) कौशल का विकास एवं आत्मनिर्भर बनने में सहायक।

<b>4 (क) गतिविधि स्तर- 1</b>	<b>4 (ख) गतिविधि स्तर- 2</b>	<b>4 (ग) गतिविधि स्तर- 3</b>
स्कूल बैग लगाना (पैक करना)।	पढ़ाई से सम्बंधित सामान उचित स्थान पर सही तरीके से रखना।	पढ़ाई से सम्बंधित जरूरी कागज़ों को व्यवस्थित रूप से फाइल में लगाना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1.बच्चे को स्कूल बैग, किताबें, कॉपी, पेंसिल बॉक्स, स्टेशनरी, टिफिन एवं पानी की बोतल दें ।</p> <p>2.बच्चे को स्टेशनरी (पेंसिल, रबड़, शार्पनर एवं क्रेयॉन) का सामान पेंसिल बॉक्स खोलकर उचित स्थान पर सही तरीके से रखकर व बंद करके दिखाना।</p> <p>3.बच्चे को स्टेशनरी (पेंसिल, रबड़, शार्पनर एवं क्रेयॉन)पेंसिल बॉक्स में रखने को कहना ।</p> <p>4.बच्चे को किताबें व कॉपी स्कूल बैग खोलकर उचित स्थान पर सही तरीके से रखकर दिखाना (पीछे की तरफ बड़ी किताबें रखे, फिर आगे की तरफ छोटी किताबें/कापियाँ रखें) ।</p> <p>5.बच्चे को स्कूल बैग में पेंसिल बॉक्स उचित स्थान पर सही तरीके से रखकर दिखाना ।</p> <p>6.बच्चे से स्कूल बैग में किताबें, कॉपी एवं पेंसिल बॉक्स सही स्थान पर उचित तरीके से रखवाना ।</p> <p>7.बच्चे को टिफिन बैग की ऊपरी एवं छोटी पॉकेट में एवं बोतल को बैग की बगल वाली पॉकेट/बैग के अंदर रखकर</p>	<p>1.बच्चे को उसकी पढ़ाई से सम्बंधित सामान जैसे (स्कूल बैग, कॉपी-किताबें, क्रेयॉन, स्केच पेन, ब्रश, पेंसिल-पेन इत्यादि) दें ।</p> <p>2.बच्चे को उसकी पढ़ाई से सम्बंधित सामान उचित स्थान पर रखकर दिखाना (जैसे मेज़ पर तरीके से किताबें-कॉपी लगाना) ।</p> <p>3.पेन-पेंसिल को पेंसिल बॉक्स/पेन स्टैंड में डालना एवं कलर्स को कलर -बॉक्स में रखना इत्यादि ।</p> <p>4.बच्चे से उसकी पढ़ाई से सम्बंधित सामान स्कूल का काम/पढ़ाई पूरी होने के बाद उचित स्थान पर सही तरीके से रखवाना ।</p> <p>5.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें ।</p> <p>6.बच्चे को यह कार्य स्वतंत्र रूप से प्रतिदिन करने को प्रेरित करना ।</p>	<p>1.बच्चे को फाइल(स्लाइड फाइल, फोल्डर फाइल, ऑफिस फाइल (सिंगल पंच), ऑफिस फाइल (डबल पंच), पंचिंग मशीन, थ्रेड एवं वर्कशीट/उपयुक्त कागज़ दें ।</p> <p>2.बच्चे को फोल्डर फाइल खोलकर दिखाना एवं बताना कि वह इसमें अपने जरूरी कागज़ जैसे वर्कशीट्स, यूनिट टेस्ट, ड्राईंग शीट सुरक्षित रख सकते हैं ।</p> <p>3.बच्चे को स्लाइड फाइल दिखाना एवं बताना कि वह अपने जरूरी कागज़ (वर्कशीट्स, प्रोजेक्ट) इकट्ठा करके इसमें आसानी से रख सकते हैं ।</p> <p>4.बच्चे को ऑफिस फाइल (सिंगल पंच) दिखाना एवं बताना कि वह जरूरी कागज़ जैसे वर्कशीट्स, यूनिट टेस्ट को ऊपर की तरफ बाएं कोने में एक पंच करके थ्रेड की सहायता से रख सकते हैं ।</p> <p>5.बच्चे को ऑफिस फाइल (डबल पंच) दिखाना एवं बताना कि वह उपयुक्त कागज़ को पंचिंग मशीन की सहायता से पंच करके चित्रानुसार फाइल में सुरक्षित रख सकते हैं ।</p> <p>6.बच्चे को इसी प्रकार उपयुक्त</p>

<p>दिखाना (यह सुनिश्चित करें कि बोतल का ढक्कन अच्छी तरह से बंद हो)।</p> <p>8.बच्चे से टिफिन एवं पानी की बोतल स्कूल बैग में रखवाना ।</p> <p>9.अंत में यह सुनिश्चित करें कि बच्चा बैग की सभी पॉकेट की चेन पूरी तरह से बंद करें ताकि कोई सामान बाहर ना निकल पाए ।</p> <p>10.बच्चे को प्रतिदिन सोने से पहले स्कूल बैग में कॉपी, किताबें, पेंसिल बॉक्स रखने एवं स्कूल जाने से पहले टिफिन व पानी की बोतल रखने की आदत डालें ।</p> <p>11.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता प्रदान करें ।</p>		<p>कागज़ पंच करके फाइल में लगाने को कहना ।</p> <p>7.बच्चे से वर्कशीट/उपयुक्त कागज़ों को दिनांक के हिसाब से एवं विषय के अनुसार क्रमबद्ध तरीके से उपयुक्त फाइल में रखने को कहना ।</p> <p>8.बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक/मौखिक सहायता प्रदान करें ।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
<p>स्कूल बैग, किताबें, कॉपी, पेंसिल बॉक्स, स्टेशनरी (पेंसिल, रबड़, शार्पनर एवं क्रेयॉन), टिफिन एवं पानी की बोतल।</p>	<p>स्कूल बैग, कॉपी-किताबें, क्रेयॉन, स्केच पेन, ब्रश, पेंसिल-पेन इत्यादि।</p>	<p>वर्कशीट, पंचिंग मशीन, स्लाइड फाइल, फोल्डर फाइल, ऑफिस फाइल (सिंगल पंच), ऑफिस फाइल (डबल पंच), थ्रेड।</p>

**चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-**

**स्तर-1**



**स्तर-2**



**स्तर-3**



**(VII)- पूर्व-व्यावसायिक कौशल (प्री-वोकेशनल स्किल)**

**5. गतिविधि का नाम:- सुई-धागे से आसान सिलाई।**

<b>लक्ष्य</b>	व्यावसायिक(प्री-वोकेशनल) कौशल का विकास।
<b>अधिगम लाभ</b>	सूक्ष्म गामक(फाइन मोटर) कौशल का विकास, आत्मनिर्भर बनने में सहायक, स्वयं सहायक कौशल एवं आँख-हाथ का समन्वय।

5 (क) गतिविधि स्तर- 1	5 (ख) गतिविधि स्तर- 2	5 (ग) गतिविधि स्तर- 3
टांका लगाना।	किनारे मोड़कर टांका लगाना।	तुरपाई करना।
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को सुई में धागा डालकर (एक सिरे पर गांठ बांधकर) एवं फ्रेम में सूती कपड़ा (रूमाल के आकार) लगाकर देना।</p> <p>2. बच्चे को कपड़ा लगा हुआ फ्रेम व सुई (सुई को बीच में से पकड़ना, नुकीली तरफ कपड़े की ओर रखना) पकड़ने का सही तरीका बताना।</p> <p>3. बच्चे को कपड़े पर सादा टांका लगाने में सहायक निशान (चित्रानुसार) लगाकर देना।</p> <p>4. बच्चे को कपड़े पर लगे निशान पर पहले फ्रेम के नीचे से सुई को ऊपर लाना व दिखाना (जिससे धागे की गांठ नीचे की तरफ रहे)।</p> <p>5. बच्चे को कपड़े पर लगे निशान पर सुई को कपड़े में से ऊपर से नीचे व नीचे से ऊपर ले जाकर दिखाना।</p> <p>6. बच्चे को कपड़े पर लगे निशान पर सुई से टांका लगाने को कहना।</p> <p>7. कपड़े पर लगे निशान समाप्त होने पर टांका लगवाने के बाद सुई को कपड़े के नीचे ले जाकर धागा तोड़कर गांठ लगाना।</p> <p>8. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता</p>	<p>1. बच्चे को रूमाल के आकार का सूती कपड़ा (नया/पुराना) देना एवं सुई में धागा (कपड़े से अलग रंग का) डालकर देना।</p> <p>2. बच्चे को कपड़े को एक समतल जगह पर फैलाने को देना।</p> <p>3. बच्चे को कपड़े के चारों किनारे पर एक इंच पर चॉक/क्रेयॉन से निशान लगा कर देना।</p> <p>4. अभिभावक द्वारा कपड़े को निशान पर मोड़कर उंगलियों से उचित दबाव डालकर समतल करने को कहना जिससे टांका लगाने में आसानी रहे।</p> <p>5. अभिभावक द्वारा मोड़े हुए किनारों पर नमूने के अनुसार टांका लगाने हेतु सुई को कपड़े में से नीचे से ऊपर ले जाकर दिखाना।</p> <p>6. बच्चे को कपड़े पर लगे हुए निशानों पर टांके (4-6) लगाकर दिखाना।</p> <p>7. बच्चे से निशान लगे कपड़े के चारों किनारों पर टांका लगवाना।</p> <p>8. कपड़े पर लगे निशान समाप्त होने पर टांका लगवाने के बाद सुई को कपड़े के नीचे ले जाकर धागा तोड़कर गांठ लगाना।</p> <p>9. बच्चे को आवश्यकतानुसार शारीरिक व मौखिक सहायता</p>	<p>1. बच्चे को सूती कपड़ा (नया/पुराना), सुई, धागा दें।</p> <p>2. बच्चे से कपड़े के चारों किनारों पर स्तर-2 के अनुसार टांका लगवाना।</p> <p>3. बच्चे को टांका लगे हुए एक किनारे पर तुरपाई (चित्रानुसार) करके दिखाना।</p> <p>4. बच्चे से बाकी 3 किनारों पर अभिभावक की निगरानी में तुरपाई करवाना।</p> <p>5. कपड़े पर लगे निशान समाप्त होने पर टांका लगवाने के बाद धागा तोड़कर गांठ लगाना।</p> <p>6. बच्चे को तुरपाई करने का नियमित अभ्यास करवाना।</p> <p>7. बच्चे से अन्य कपड़ों जैसे-पैंट का निचला किनारा, साड़ी पर फॉल, सूट के किनारे व बाजू के किनारों पर उसकी क्षमतानुसार तुरपाई करवाई जा सकती है।</p>

प्रदान करें । (नोट:- यह पूरी प्रक्रिया अभिभावक अपनी निगरानी में सावधानीपूर्वक करवाएं)।	प्रदान करना । (नोट:- यह पूरी प्रक्रिया अभिभावक अपनी निगरानी में सावधानीपूर्वक करवाएं) ।	
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
सूती कपड़ा, सुई (मोटी व बड़ी), धागे(कपड़े से अलग रंग का), निशान लगाने के लिए चॉक अथवा क्रेयॉन, फ्रेम।	सूती कपड़ा, सुई (मोटी व बड़ी), धागे (कपड़े से अलग रंग का), निशान लगाने के लिए चॉक अथवा क्रेयॉन।	सूती कपड़ा, सुई, धागे (कपड़े से अलग रंग का), निशान लगाने के लिए चॉक अथवा क्रेयॉन, पेंट, सूट, साड़ी।

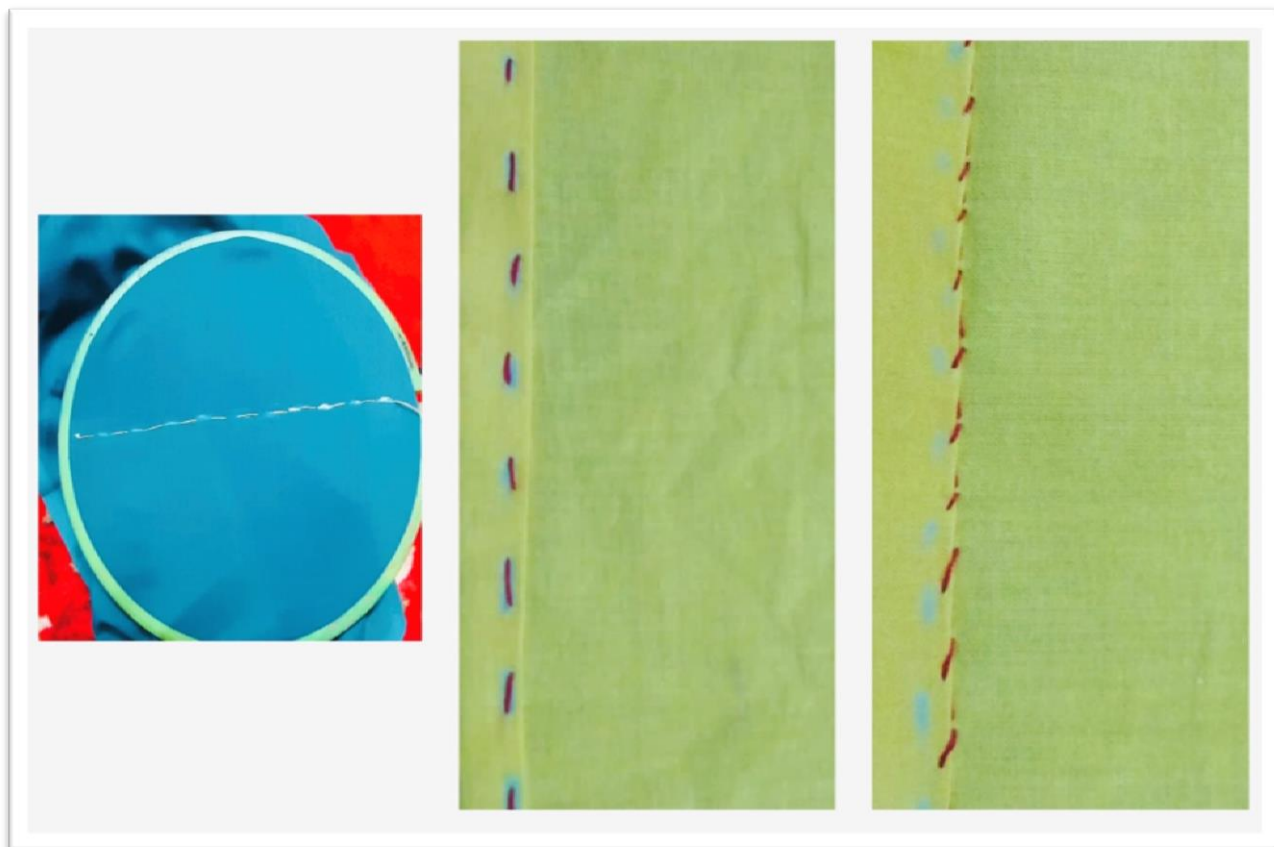
नोट:- यह गतिविधि 14 साल से ऊपर के बच्चों के लिए है।

चित्र/वर्कशीट का प्रारूप-

स्तर-1

स्तर-2

स्तर-3



## (VIII)- जीवन कौशल (लाइफ स्किल)

### 1. गतिविधि का नाम:- स्वयं के प्रति सजगता।

<b>लक्ष्य:</b>	बच्चा स्वयं में हो रहे बदलावों के बारे में सजग हो सकेगा।
<b>अधिगम लाभ:</b>	तुलनात्मक विश्लेषण(कम्पेरिटिव एनालिसिस) की क्षमता का विकास, अपने बारे में जानना एवं स्वयं की क्षमताओं का आकलन।

1 (क) गतिविधि स्तर 1	1 (ख) गतिविधि स्तर 2
में बढ़ रहा/रही हूँ।	में सीख रहा/रही हूँ।
<b>प्रक्रिया</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. अभिभावक बच्चे को उदाहरण देते हुए समझाएं कि उनमें क्या-क्या शारीरिक बदलाव हो रहे हैं जैसे कि लंबाई में बढ़ना, उम्र के साथ पैर का नाप बढ़ना आदि।</li><li>2. बच्चा खुद में हो रहे शारीरिक बदलावों को पहचानेगा।</li><li>3. दी गई वर्कशीट के माध्यम से वह इन बदलावों को सूचीबद्ध करेगा।</li><li>4. इस सूची को देखकर वह अपने शरीर में होने वाले बदलावों को समझ पाने में सक्षम होगा।</li><li>5. इन गतिविधि वर्कशीट्स के अलावा बच्चा बढ़ने से संबंधित बदलावों को अन्य तरीकों से भी पहचान सकता है।</li><li>6. जैसे- हाथ की छाप बनाना, अपने पुराने कपड़े या जूते छांटकर वर्तमान वस्तुओं से उनकी तुलना करना।</li><li>7. बच्चे को इस कार्य को करने के लिए लगातार प्रोत्साहन दें।</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. जब बच्चा अपने शारीरिक बदलावों को ठीक से समझ सके तब उसे अपने द्वारा सीखे गए कार्यों/ कौशलों के बारे में सोचने को प्रेरित करें।</li><li>2. अभिभावक बच्चे को उदाहरण देते हुए समझाएं कि अब वह कौन-कौन से कार्यों को कर लेता है जिन्हें वह पहले स्वयं नहीं कर पाता था। जैसे- स्वयं नहाना, स्कूल के लिए तैयार होना आदि।</li><li>3. बच्चा अपने द्वारा किए जाने वाले कामों की दी गई वर्कशीट्स के माध्यम से सूची बनाएगा।</li><li>4. इन वर्कशीट्स के अलावा अपने द्वारा किए जाने वाले अन्य कार्यों के भी उदाहरण दे सकता है।</li></ol>

नोट:- बच्चे से रोजमर्रा के बारे में वार्तालाप करें और बच्चे को अपने विचार व्यक्त करने की स्वतंत्रता दें।



## 1 (क) गतिविधि स्तर 1

में बढ़ रहा/रही हूँ।



में झुनझुने से खेलती थी।



में किचन सेट से खेलती हूँ।



में बैडमिंटन खेलूंगी।



में झबला पहनती थी।



में फ्रॉक पहनती हूँ।



में साड़ी पहनूंगी।

## 1 (ख) गतिविधि स्तर 2

में सीख रहा/रही हूँ।



में घुटनों के बल चलता था।



में पैदल चलता हूँ।



में साईकिल चलाना सीखूंगा।



में दांत ब्रश करना सीख चुकी हूँ।



में बाल बना लेती हूँ।



में खाना बनाना सीखूंगी।

## गतिविधि-1 स्तर 1- (क)

नाम- .....

दिनांक-.....

कक्षा- .....

बच्चा अपने शरीर में आए बदलावों/क्षमताओं को नीचे दिए गए बिंदुओं के आधार पर बताएगा।  
कुछ अन्य शारीरिक बदलाव भी नीचे दी गई सारणी में जोड़े जा सकते हैं।

वस्तु का नाम	मैं _____ थी/था।	मैं _____ हूँ।	मैं _____ होऊंगा/होऊंगी।
खिलौना	मैं झुनझुने से खेलती थी।	मैं खो-खो खेलती हूँ।	मैं बैडमिंटन खेलूंगी।
कपड़ा			
बर्तन			
जूते का माप			
यातायात के साधन			

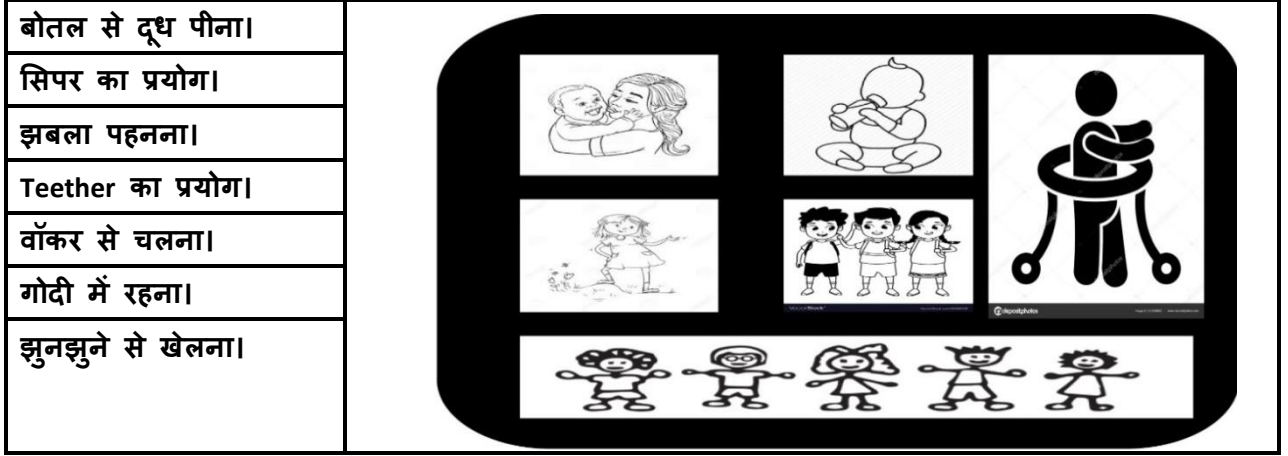
गतिविधि-1 स्तर 1-(ख)

नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

1) बच्चे की विभिन्न आयु-वर्ग की फोटो दिखाते हुए पूछें कि तुम इस अवस्था में क्या क्या करते थे?



बच्चे से पूछें कि क्या तुम अभी भी इन सब वस्तुओं का प्रयोग करते हो?

बच्चे को यह बताने हेतु प्रोत्साहित करें कि वह इन सब वस्तुओं का प्रयोग अब क्यों नहीं करता?

- 2) बच्चे की अलग फोटो एल्बम का निर्माण करवाएं, विभिन्न आयु/अवस्था के बढ़ते क्रमानुसार लगाएं।
- 3) बच्चे से उन वस्तुओं के प्रयोग के विषय में उदाहरण देते हुए चर्चा करें जिनका प्रयोग वह अभी करता है।

चम्मच से खाना।	✓
गोद में रहना।	X
बड़े खिलौने से खेलना।	
खुद नहाना।	
टूथ ब्रश का प्रयोग।	
गिलास से दूध पीना।	

बच्चे से पूछें कि क्या तुम अलग तरह से वस्तुओं का प्रयोग कर रहे हो?

**बच्चे का सम्भावित उत्तर- हाँ मैं बड़ा हो रहा हूँ।**

## गतिविधि-1 स्तर 1-(ग)

नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

बच्चे द्वारा अपनी 'फोटो एल्बम' का निर्माण करवाना ताकि वह स्वयं की विकसित अवस्थाओं का अवलोकन कर सकें।

## गतिविधि-1 स्तर 2 (क)

नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

### कार्य- प्रक्रिया

बच्चे से चर्चा करें कि ऐसे कौन से कार्य हैं जो वह स्वयं कर लेता है और उसे सहायता की आवश्यकता नहीं होती। सही का निशान लगाएं, आप इनके अतिरिक्त अन्य विकल्प भी चुन सकते हैं।

सीधी लाइन में चलना।	✓
सीधी लाइन खींचना।	
1-30 तक गिनती।	
चम्मच से स्वयं खाना।	
नहाना	
बटन लगाना।	
बाल बनाना।	
जूते पहनना।	
फीते बांधना।	
कागज मोड़ना।	
अक्षर ज्ञान।	
गुब्बारे फुलाना।	
नाचना	
गीत गाना।	
A to Z तक पहचान कर लिखना।	

बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह बतायें कि कौन सा कार्य/खेल है जिनमें यदि कोई सहायता करता है तो तुम्हें अच्छा नहीं लगता।

उदहारण/कलू देकर बच्चे को अभिव्यक्ति के लिए प्रेरित करें।



## गतिविधि-2(ख)

नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

बच्चे से उन कार्यों को सूचीबद्ध करवाना जो वह स्वतंत्र रूप से बिना सहायता लिए करता है।

(VIII)- जीवन कौशल (लाइफ स्किल)

3. प्रक्रिया का नाम:- पारिवारिक संबंधों के प्रति सजगता।

लक्ष्य	पारिवारिक संबंधों एवं मूल्यों के प्रति आदर-भाव का विकास।
अधिगम लाभ	बच्चा परिवार का महत्व, पारिवारिक मूल्य, परिवार के सदस्यों के गुण और उनकी भूमिका को पहचान पायेगा।

2 (क) गतिविधि स्तर- 1	2 (ख) गतिविधि स्तर -2	2 (ग) गतिविधि स्तर -3
परिवार के सदस्यों के साथ स्वयं के रिश्ते को समझना।	विस्तृत/संयुक्त परिवार के सदस्यों के साथ स्वयं के रिश्ते को समझना।	परिवार के सदस्यों के गुण और उनकी भूमिका को पहचानना।

**प्रक्रिया**

<p>1. बच्चे से परिवार के सदस्यों की संख्या एवं नाम पूछें।</p> <p>2. बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह प्रत्येक सदस्य से स्वयं के रिश्ते को बताये।</p> <p>3. बच्चे को कार्यपत्रक के माध्यम से परिवार वृक्ष बनाने के लिए प्रेरित करें।</p> <p>4. बच्चे को परिवार के सदस्यों के फोटो परिवार वृक्ष में चिपकाने में सहयोग करें।</p>	<p>1. बच्चे से विस्तृत/संयुक्त परिवार के बारे में चर्चा करें।</p> <p>2. बच्चे को परिचय देते हुए समझाएं कि वह अपनी माता के परिवार एवं पिता के परिवार के सदस्यों के बारे में बताए।</p> <p>3. बच्चे से सदस्यों का नाम लेकर उनके साथ बच्चे का रिश्ता पूछें।</p> <p>4. बच्चे द्वारा दिये गये उत्तरों की पर्ची बनवायें जिसमें पिता के विस्तृत परिवार के सदस्यों की पर्ची का आकार '□' और माता के विस्तृत परिवार की पर्ची का आकार '△' हो।</p> <p>5. कार्यपत्रक में इन पर्चियों के माध्यम से एक प्रवाह-चार्ट बनवायें।</p> <p>6. चित्र चिपकाते हुए क्रम ना तोड़े।</p>	<p>1. बच्चे को परिवार के सदस्यों की विशेषतायें बताने के लिए प्रोत्साहित करें।</p> <p>2. बच्चे से पूछें कि उन्हें किस सदस्य की कौन-सी बात और गुण पसंद है।</p> <p>3. बच्चों से उत्तर पाने के लिए आप किसी उदाहरण का सहारा भी ले सकते हैं।</p> <p>4. बच्चे से किसी सदस्य का नाम लेकर पूछें कि हमारे परिवार में उनकी क्या भूमिका है?</p> <p>5. बच्चे द्वारा बताये गये किसी सदस्य के गुणों की सूची बनायें।</p> <p>6. बच्चे को उस सदस्य के गुणों को अपनाने के लिए प्रेरित करें।</p>
--	---	--

**आवश्यक सामग्री**

परिवार के सदस्यों के फोटो।	'□' (चौकोर) और '△' (त्रिकोण) आकार की पर्चियां।	सदस्यों के गुणों को लिखने हेतु खाली सूची का खाका।
----------------------------	--	---



गतिविधि-1 स्तर- 2 क

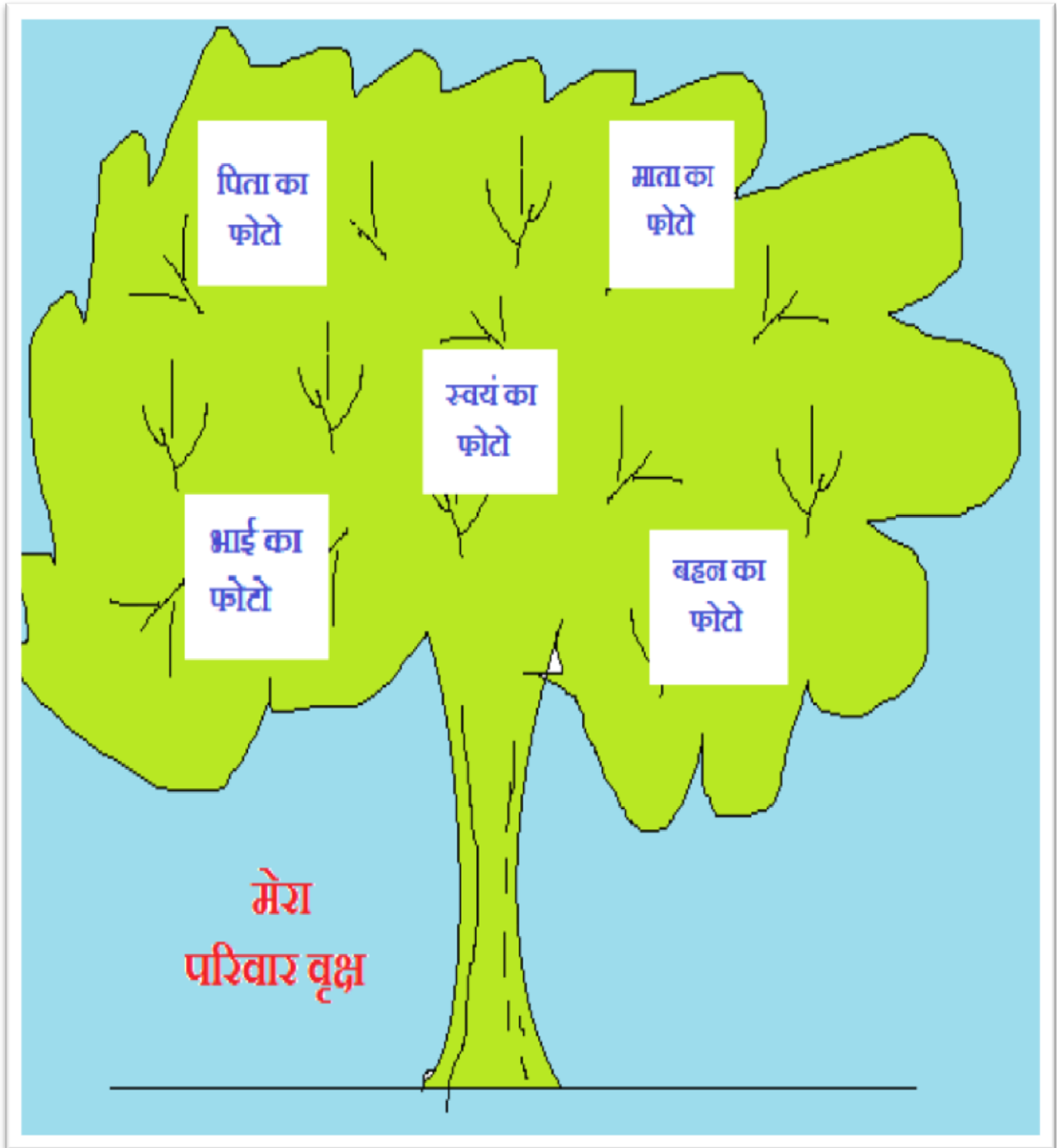
नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

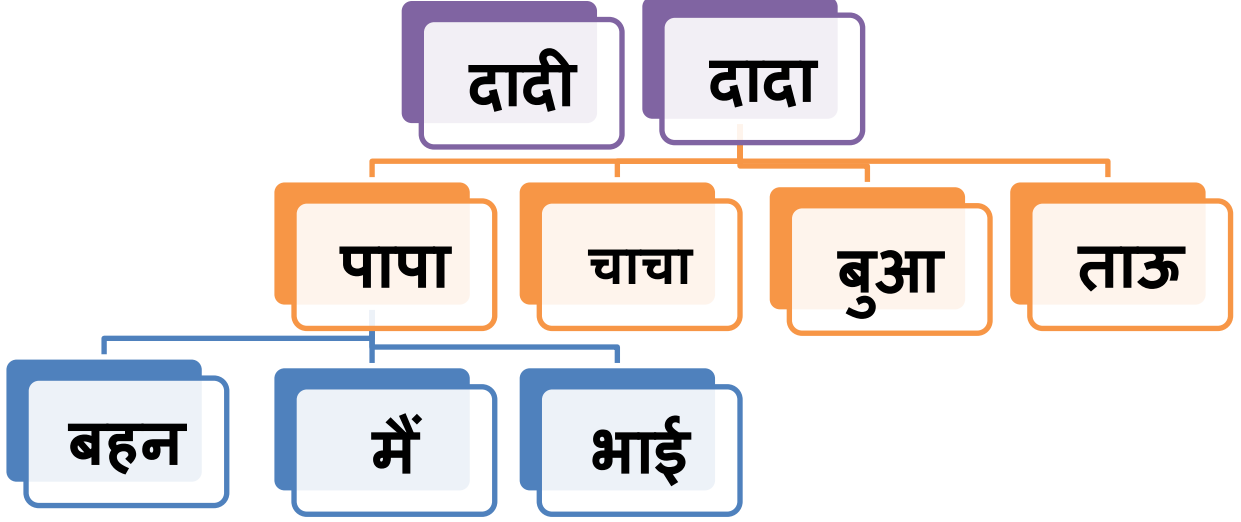
दिये गये चित्र में परिवार के सदस्यों की फोटो लगायें।

फोटो के नीचे नाम और उनसे रिश्ता लिखें।

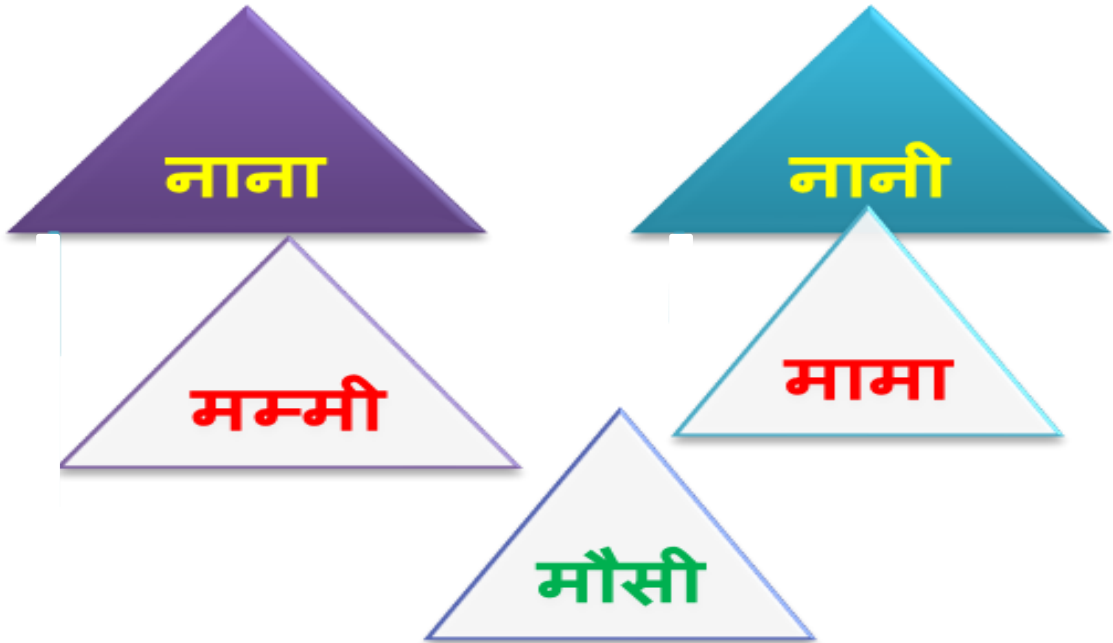


गतिविधि 2, स्तर 2- ख

सदस्यों के नाम की पर्चियाँ:- पिता का विस्तृत/संयुक्त परिवार।



सदस्यों के नाम की पर्चियाँ:- माता का विस्तृत/संयुक्त परिवार।







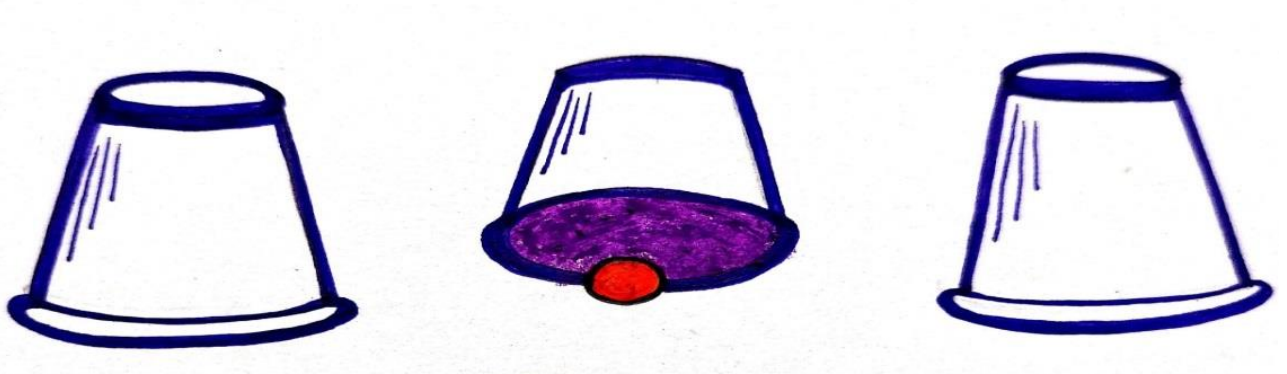
(VIII)- जीवन कौशल (लाइफ स्किल)

3. गतिविधि का नाम:- गहन सोच(क्रिटिकल थिंकिंग)।

लक्ष्य	बच्चे में संज्ञानात्मक(कॉग्निटिव) कौशल का विकास।
अधिगम लाभ	किसी भी विचार को गहनता से सोचने और समझने की क्षमता का विकास, विश्लेषण करने की क्षमता एवं ध्यान केंद्रित करने की क्षमता।

3(क) गतिविधि स्तर 1	3(ख) गतिविधि स्तर 2	3(ग) गतिविधि स्तर 3
चित्र को पूरा करो।	ढूँढो तो जानें!	नाम तो बताओ जरा!
<b>प्रक्रिया</b>		
<p>1. बच्चे को वर्कशीट की सहायता से दिए गए आकार के बारे में पूछें।</p> <p>2. बच्चे को इस आकार की विशेषताओं के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें।</p> <p>3. आवश्यकता पड़ने पर चित्र का अधूरा भाग हाथ से छुपाते हुए बाकी भाग द्वारा चित्र की आकृति समझाने में मदद करें।</p> <p>4. बच्चे को दिए गए आकार को पूरा करने को कहें।</p> <p>5. बच्चे को पूरे किए गए चित्र में रंग भरने को प्रेरित करें।</p>	<p>1. बच्चे के सामने तीन कटोरियां या गिलास उल्टे करके मेज पर रखें।</p> <p>2. एक कटोरी/गिलास के अंदर नींबू/छोटी गेंद छुपाएं।</p> <p>3. बच्चे को इस बर्तन की ओर ध्यान से देखने को कहें।</p> <p>4. तेजी से बर्तनों का स्थान आपस में बदलें।</p> <p>5. बच्चे को नींबू वाला बर्तन पहचानने को कहें।</p> <p>6. यह प्रक्रिया बच्चे को भी दोहराने को कहें।</p> <p>7. गतिविधि समझने के लिए वीडियो का सहारा भी ले सकते हैं।</p>	<p>1. बच्चे को उसकी पसंद की किसी वस्तु के लक्षणों के बारे में बताएं।</p> <p>2. वस्तु की विशेषताएं एक-एक करके बच्चे को बताएं परंतु बच्चे को वस्तु का नाम ना बताएं।</p> <p>3. बच्चे को वस्तु को पहचानने को कहें।</p> <p>4. जब तक बच्चा उस वस्तु का नाम न बता दे तब तक लगातार उसे संकेत दें।</p> <p>5. बच्चे को वस्तु का नाम बताने के लिए प्रोत्साहित करें।</p> <p>6. आप बच्चे के स्तर के अनुसार अन्य वस्तुओं/व्यक्तियों या स्थान से संबंधित संकेत देते हुए उनका नाम बूझने के लिए बच्चे से कहें।</p>
<b>आवश्यक सामग्री</b>		
नींबू या छोटी गेंद, 3 कटोरियां/ गिलास।		

क्रियाकलाप के लिए प्रारूप चित्र-



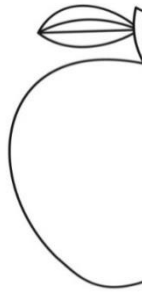
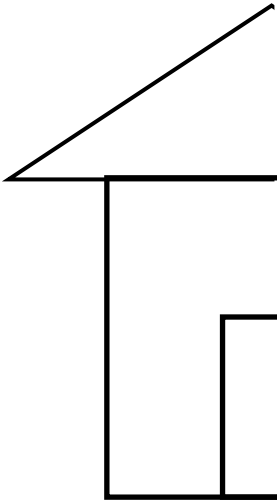
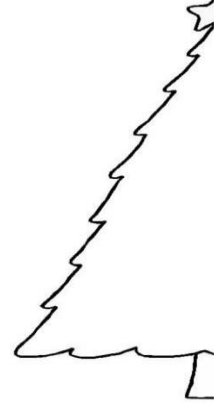
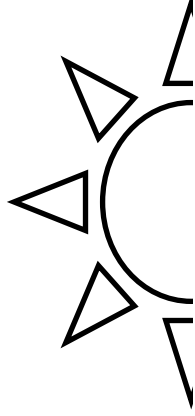
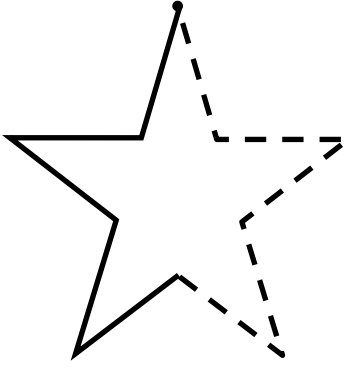
गतिविधि-3 स्तर 1(क)

नाम-.....

दिनांक-.....

कक्षा-.....

दिए गए चित्रों को पूर्ण करें और इनमें अपने मनपसंद रंग भरें।



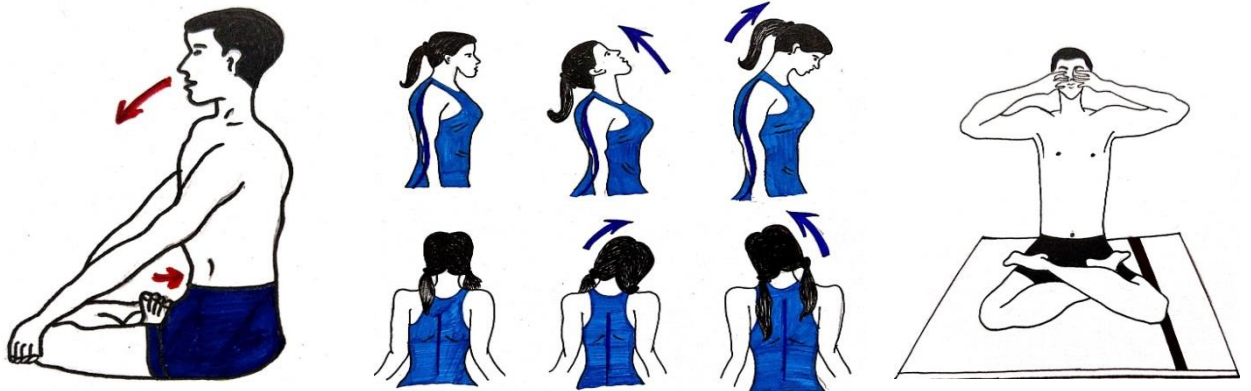
(VIII)- जीवन कौशल (लाइफ स्किल)

4. गतिविधि का नाम:- योग-क्रियाएं।

<b>लक्ष्य</b>	तनाव से निपटने के लिए स्वयं को शांत-चित्त करना।
<b>अधिगम लाभ</b>	बच्चा दिन-प्रतिदिन के तनाव को बेहतर तरीके से प्रबंधित कर सकेगा, मन का शांत होना, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास होना, वाणी में स्पष्टता एवं बोलने में काम आने वाली मांसपेशियों को मजबूत करना।

4(क) गतिविधि स्तर 1	4(ख) गतिविधि स्तर 2	4(ग) गतिविधि स्तर 3
गहरी सांस लेना, उसे रोकने और छोड़ने का अभ्यास करना।	ग्रीवा-शक्ति व्यायाम: सांसो को नियंत्रित करते हुए गर्दन का व्यायाम।	भ्रामरी व्यायाम
<b>प्रक्रिया</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को गहरी सांस लेना सिखाएं।</li> <li>2. इसके लिए पहले चरण में 1 से 5 तक गिनते हुए सांस लेने का अभ्यास करायें।</li> <li>3. दूसरे चरण में 1 से 5 गिनने तक सांस को रोकने का अभ्यास कराएं।</li> <li>4. तीसरे चरण में धीरे-धीरे 1 से 5 तक गिनते हुए सांस को छोड़ना सिखाएं।</li> <li>5. इस प्रक्रिया को शुरुआत में 5-10 बार करवा सकते हैं।</li> <li>6. धीरे-धीरे बच्चे की क्षमता के अनुसार समय को बढ़ाएं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. बच्चे को अपने सामने की ओर सीधा खड़ा करें।</li> <li>2. पैरों के बीच 5-6 इंच का फासला हो, बच्चे के हाथ कमर पर रखें। हाथ के अंगूठे पीठ की तरफ हों।</li> <li>3. सांस छोड़ते हुए गर्दन आगे की ओर इस प्रकार झुकाएं जिससे कि ठोड़ी छाती को छूये और मन में 1-10 तक की गिनती गाएं।</li> <li>4. अब धीरे-धीरे सांस लेते हुए गर्दन को पीछे की ओर लेकर जाएं।</li> <li>5. अब वापस सांस छोड़ते हुए सामान्य मुद्रा में आ जाएं।</li> <li>6. यही प्रक्रिया दाईं से बाईं ओर भी दोहराएं।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. सबसे पहले किसी शांत स्थान पर बैठ जाएं।</li> <li>2. अपने दोनों हाथों के अंगूठों से कान के छेदों को बंद करें।</li> <li>3. तर्जनी उंगली माथे पर होनी चाहिए।</li> <li>4. बाकी सभी उंगलियों से आंखें बंद करें।</li> <li>5. अब भंवरे जैसी आवाज़ निकालें।</li> <li>6. इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं।</li> </ol>

क्रियाकलाप के लिए प्रारूप चित्र-



नोट: इसी प्रकार ताड़ासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, शशांकासन, आदि आसनों का अभ्यास कराया जा सकता है।

(VIII)- जीवन कौशल (लाइफ स्किल)

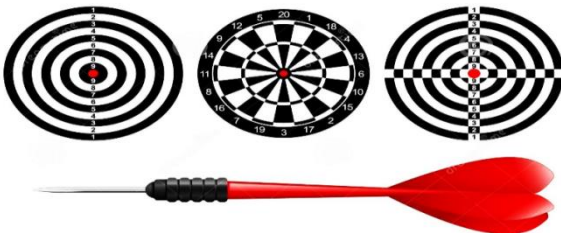
5. गतिविधि का नाम:- लक्ष्य निर्धारण और उसकी प्राप्ति हेतु कौशलों का विकास।

लक्ष्य	बच्चा दृढ़ निश्चय के कौशल और इसके महत्व को सीखेगा।
अधिगम लाभ	बच्चे द्वारा स्वयं लक्ष्य का चुनाव करना एवं कार्य योजना बनाकर उसे प्राप्त करना एवं निर्णय क्षमता का विकास।

5 (क) गतिविधि स्तर-1	5 (ख) गतिविधि स्तर-2	5 (ग) गतिविधि स्तर-3
बच्चे द्वारा लक्ष्य निर्धारित करना।	बच्चा अपने किसी एक अवगुण को चुनेगा और सुधार का लक्ष्य बनाकर, सुधार के लिए कार्य करेगा।	बच्चा जीवन से सम्बंधित किसी एक क्षेत्र को चुन कर लक्ष्य निर्धारित करेगा और कार्य योजना बना कर कार्य करेगा।

प्रक्रिया

<p>1. माता-पिता बच्चे को घरेलू गतिविधियों में से किसी एक का चुनाव करने के लिए कहेंगे जो वह स्वयं करने में सक्षम हो। जैसे- पानी की बोतलें भरना।</p> <p>2. बच्चे द्वारा कार्य पूरा करने के लिए कितना समय लगेगा, इसका निर्धारण कर वह माता-पिता को बताएगा।</p> <p>3. बच्चा कार्य पूरा करने के लिए कार्य-विधि बनायेगा। जरूरत पड़ने पर वह माता-पिता की मदद ले सकता है।</p> <p>4. बच्चा निश्चित समय में कार्य पूर्ण करेगा।</p> <p>5. कार्य पूर्ण होने पर माता-पिता, बच्चे की रुचि अनुसार, प्रोत्साहन का निर्धारण करेंगे।</p>	<p>1. बच्चे से माता-पिता उसके पाँच गुण और पांच अवगुण बताने के लिए कहेंगे।</p> <p>2. बच्चे से माता-पिता किसी एक अवगुण का चुनाव करने को कहेंगे जिसमें वह सुधार करना चाहता है।</p> <p>3. छात्र अपने अवगुण में सुधार के लिए रूप-रेखा और समय का निर्धारण करेगा।</p> <p>4. समय-समय पर माता-पिता और विशेष शिक्षक लक्ष्य प्राप्ति में सहायता करेंगे।</p> <p>5. अभिभावक बच्चे का मनोबल बढ़ाने में मदद करेंगे।</p>	<p>1. यह गतिविधि विशेष शिक्षक की सहायता से पूर्ण की जायेगी।</p> <p>2. लक्ष्य निर्धारण और लक्ष्यों की दिशा में काम करने के साथ छात्र के पूर्व अनुभवों का वर्णन करने के लिए कहें।</p> <p>3. छात्र को संभावित लक्ष्य क्षेत्रों की पहचान करने में मदद करें। लक्ष्य बच्चे की रुचि और क्षमता के अनुसार होना चाहिए।</p> <p>4. छात्र को लक्ष्य और संबंधित कार्य-योजना का लिखित उदाहरण प्रदान करें।</p> <p>5. छात्र को लक्ष्य चुनाव के लिए मंथन करने में मदद करें।</p> <p>6. छात्र के लक्ष्य को SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant And Time Bound) बनाने में सहायता करें।</p> <p>7. छात्र को लक्ष्य पूरा करने के लिए कार्य-योजना बनाने में विशेष शिक्षक सहायता करेगा।</p> <p>8. विशेष शिक्षक छात्र की प्रगति पर नज़र रखेगा और समय-समय पर छात्र को लक्ष्य प्राप्ति के लिए निर्देशित करेगा।</p>
---	--	---





## गतिविधि-5 (स्तर-3)

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

लक्ष्य चुनाव पट्ट- क्रियाकलाप:

बच्चे की जानकारी:	
स्कूल का नाम:-.....	
छात्र का नाम:-.....	
कक्षा:-.....	
दिनांक:-.....	
लक्ष्य चुनाव के चरण	बच्चे द्वारा किया गया कार्य
लक्ष्य निर्धारित करना। (आप का लक्ष्य क्या है?)	
निश्चित की गई तिथियों के साथ कार्य-योजना का वर्णन करें। (आप लक्ष्य कैसे प्राप्त करेंगे और कब तक करेंगे?)	
आकलन करें कि आप निर्धारित लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं या नहीं ? (क्या आपके पास पर्याप्त समय, ऊर्जा और संसाधन हैं या नहीं?)	
आप अपने जीवन में यह बदलाव क्यों चाहते हैं? (यह लक्ष्य आप के लिए क्यों ज़रूरी है?)	
समय निर्धारित कीजिये, आप कब तक लक्ष्य प्राप्त करेंगे?	

# दैनिक जीवन के क्रियाकलाप

जीवन कौशल

सामाजिक कौशल

विस्तृत सह पाठ्यक्रम

पूर्व व्यवसायिक कौशल

गामक कौशल

संवेदी एकीकरण

रचनात्मक कौशल

