TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

Grade III-V

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

Grade III-V

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

© SCERT, Delhi

2018

ISBN : 978-93-85943-74-7

Patron

Sh. Manish Sisodia,

Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, *Secretary (Education)*

Ms. Punya Salila Srivastava, *Former Pr. Secretary (Education)*

Ms. Saumya Gupta, *Director (Education)*

Guidance and Support

Dr. Sunita S. Kaushik, *Director (SCERT)*

Dr. Nahar Singh, *Joint Director (SCERT)*

Publication Incharge

Mr. Mukesh Yadav,*Publication Officer, SCERT, Delhi*

Publication Team

Mr. Navin Kumar, *Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan*

Published by - *State Council of Educational Research and Training, New Delhi*

Printed by- *M/s Star Forms, Delhi #9810520802*

उप-मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

विद्यार्थियों के लिए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरूआत करते हुए मुझे बेहद ख़ुशी महसूस हो रही है। मैं दिल्ली के सभी छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों, प्रधानाचार्यों एवं शिक्षा विभाग के अधिकारियों को इस अनूठी पहल के लिए बधाई देता हूँ। मुझे विश्वास है कि यह प्रयास शिक्षा जगत में, पूरे विश्व में सुधार के नये द्वार खोलेगा। हालाँकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू करने के पीछे एक वृहद मानवीय एवं सामाजिक सोच है, लेकिन वैज्ञानिक रूप से तैयार यह पाठ्यक्रम बच्चों के अंदर अपना काम ध्यान से करने, घर परिवार में प्रेमपूर्वक रहने और अपनी शिक्षा के प्रति तार्किक नज़रिया विकसित करने में बेहद मददगार साबित होगा।

आज पूरे विश्व में हम शिक्षा व्यवस्था का उपयोग कर यह तो सुनिश्चित कर पा रहे हैं कि हमारी आने वाली पीढ़ियाँ गणित, विज्ञान, भूगोल, भाषा आदि विषयों में वर्तमान उपलब्ध ज्ञान को अर्जित कर पारंगत बनें। हम यह भी सुनिश्चित कर पा रहे हैं कि निरंतर अनुसंधान और प्रयोग कर हम इन क्षेत्रों में ज्ञान के नित-नये द्वार भी खोलें । लेकिन वहीं यह भी सच है कि हर साल करोड़ों नौजवानों को शिक्षित करने के बावजूद हम यह सुनिश्चित नहीं कर पा रहे हैं कि एक शिक्षित इंसान धरती पर हिंसा, वैमनस्य, लालच, छल-कपट, विद्वेष आदि बुराइयों से ऊपर उठ कर ज़िंदगी जी सके। हमने नैतिक शिक्षा और मूल्य शिक्षा के माध्यम से इस दिशा में कुछ प्रयास ज़रूर किए, लेकिन वह सफ़लता नहीं प्राप्त हुई जैसी हम गणित, विज्ञान, भूगोल, भाषा आदि में प्राप्त कर चुके हैं। आज मानव जाति के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती यही है कि हिंसा, वैमनस्य, छल-कपट आदि बुराइयों से कैसे निपटा जाए। इसके लिए पूरे विश्व में सरकारी तंत्र, न्याय तंत्र, रक्षा तंत्र, पुलिस प्रशासन आदि की तमाम व्यवस्थाएँ की गई हैं। लेकिन इन सबकी सीमा है। एक बच्चा लगभग ढाई-तीन साल की उम्र में नर्सरी कक्षा के माध्यम से शिक्षा व्यवस्था में प्रवेश करता है। वह शिक्षा पूरी करने तक लगभग बीस वर्ष शिक्षा व्यवस्था के साथ रहता है। इस दौरान हम सफ़लतापूर्वक उसे एक अच्छा इंजीनियर, डॉक्टर, वैज्ञानिक, प्रबंधक या अन्य प्रोफ़ेशनल बनाने में तो कामयाब होते हैं, लेकिन इस बात में कामयाब नहीं होते कि जब वह एक अच्छा प्रोफ़ेशनल बने तो एक अच्छा ईमानदार और समझदार इंसान भी बने।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम इसी दिशा में किया जा रहा एक प्रयास है। मुझे उम्मीद है कि इस प्रयास से हम शिक्षा व्यवस्था को मानव जाति के लिए उपयोगी बनाने में कामयाब होंगे। हालाँकि इसकी अभी शुरूआत है और दिल्ली जैसे राज्य में यह एक छोटा-सा प्रयास ही रहेगा।

मैं सभी छात्रों अभिभावकों, शिक्षकों एवं अधिकारियों को इसकी सफ़लता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

शुभकामनाओं सहित

मनीष सिसोदिया

CONTRIBUTORS TO THE HAPPINESS CURRICULUM

Ministry of Education (MoE)

Mr. Manish Sisodia, Hon'ble Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

State Council of Educational Research & Training (SCERT)

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson, Happiness Committee (Principal, DIET Darya Ganj)

Dr. Anil Kumar Teotia, Principal, DIET Dilshad Garden

Dr. Shyam Sundar, Senior Lecturer, CMDE, DIET Darya Ganj

Dr. Sandeep Kumar, Lecturer, DIET Darya Ganj

Ms. Richa, CMIE Fellow, SCERT

Ms. Swati Chaurasia, CMIE Fellow, SCERT

Cell for Human Values and Transformative Learning – CHVTL (SCERT, Delhi)

Mr. Jang Bahadur Singh, Chairman, CHVTL

Mr. Shrawan Kumar Shukla, CHVTL

Mr. Ankit Pogula, CHVTL

Mr. Sanjeev Chopra, CHVTL

Ms. Nivita Kakria, CHVTL

Directorate of Education (DoE)

Ms Mythili Bector, OSD Primary, DoE

Ms. Runu Choudhury, In-charge Happiness Curriculum, DoE

Dr. C. S. Verma, Principal, Sarvodaya Vidyalaya, Chirag Enclave, Delhi

Ms. Rakhee Sharma, EVGC, GGSSS No.2 Shakti Nagar, Delhi

Dr. Amita Garg, EVGC, GGSSS Rani Bagh, Delhi

Ms. Upasana Khatri, EVGC, GCoedSSS R. K Puram, Sector-5, Delhi

Ms. Priyanka Dabas, Assistant Teacher, SKV Prahladpur, Delhi

Mr. Amit Kumar, Assistant Teacher, SBV No. 2 Palam Enclave, Delhi

Mr. Rajnikant Shukla, PGT-Hindi SBV Rouse Avenue, Delhi

DoE Happiness Mentor Teachers

Ms. Suman Rawat, PGT-History, BPSKV, Deoli, Delhi

Dr. Karamvir Singh, PGT-Pol.Science,GSV, Rani Khera, Delhi

Ms. Asha Rani, PGT-History, GGSSS, Chhatarpur, Delhi

Ms. Neeru Puri, PGT-Pol.Science,G.S. Co-Ed.V., Dwarka, Sec-6, Delhi

Mr. Anil Kumar Singh, PGT-Hindi SBV, Jheel Kharanja No. 1, Delhi

Mr. Vipul Kumar Verma, TGT-Drawing GBSSS, BC Block, Sultanpuri, Delhi

Ms. Geeta Misra, TGT-English,G. Co. Ed. SSS, Tri Nagar, Delhi

Mr. Ramprakash Verma, TGT-Hindi SBV, Ashok Vihar Phase-I, Delhi

Ms. Neha Sharma, TGT-Drawing GSV, Sec-6, Rohini, Delhi

Mr. Sumer Singh,TGT-English G. Co. Ed. SV, Dichaon Kalan, Delhi

Mr. Manoj Kumar Mangla, TGT- S.Sc,GBSSS, Vijay Park, Delhi

Ms. Supriya, TGT-Maths GSV, Sec-6, Rohini, Delhi

Mr. Pardeep Kumar, TGT-Science SV H-Block Sawada, Delhi

Mr. Manjeet Rana, TGT-English, GBSSS, Mubarakpur, Delhi

Mr. Pardeep Kumar,TGT-Punjabi, SV East Punjabi Bagh, Delhi

Mr. Avinash Kumar Jha, TGT-English SV, K-2, Mangolpuri, Delhi

Institutions/ NGO’s and Individuals

Mr. Vikram Bhat, Dream a Dream, Bangalore

Ms. Mridu Mahajan, Abhibhavak Vidyalaya, Raipur

Ms. Shevika Mishra, Ashoka: Innovators for the Public, Bangalore

Dr. Soamya Arora, Child Psychologist & Mindfulness Expert, Circle of Life, Gurugram

Ms. Ishhita Gupta, Clinical Psychologist & Art Therapist, Circle of Life, Gurugram

Ms. Sunanda Grover, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi

Ms. Sukriti Khurana, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi

Mr. Prabhash Chandra, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi

Ms. Mishu Dua, Blue Orb Foundation, Dalmia Bharat Ltd., New Delhi

Ms. Richa Shivangi Gupta, Labhya Foundation, New Delhi

Mr. Vedant Jain, Labhya Foundation, New Delhi

Ms. Malika Taneja, Labhya Foundation, New Delhi

Ms. Mugdha, Life Skills Education Consultant, Meerut

ACKNOWLEDGEMENTS

We would like to express our deepest appreciation to all those who provided us unconditional support and apt guidance for developing the Happiness Curriculum for Nursery to VIII class. We would like to express special gratitude to Sh. Manish Sisodia, Honourable Dy. CM and Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi whose contribution in providing thought-provoking suggestions and encouragement has helped us at every level.

We would like to acknowledge with much appreciation the crucial role of Ms. Punya Salila Srivastava, IAS, Former Principal Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, and Mr. Sandeep Kumar, IAS, present Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, who gave their full support to the Happiness Curriculum Development team.

Furthermore, we would also like to thank Mrs. Saumya Gupta, IAS, Director of Education, Govt. of NCT of Delhi, for providing continuous inspiration and support. It is with her guidance that the team completed the framework for this Curriculum and its activities and stories so far.

Our heartfelt gratitude is due to Dr. Sunita S. Kaushik, Director SCERT, Delhi and Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT whose constant advice and guidance made us competent enough to perform our duty in a time bound manner. Our sincere thanks to the entire academic and administrative team of the SCERT, Delhi for providing the needed support as and when required.

We are grateful from the core of our hearts to Ms. Atishi Marlena, former Advisor to the Dy. CM. for constant support and thoughtful vision for accomplishment of this document.
We would like to thank Ms. Saroj Bala Sen Addl. Director DoE (schools), Mr. Shailendra Sharma, Advisor to the Director of Education and Sri B P Pandey, OSD, School Branch (HQ) and other concerned officials of the Directorate of Education who stood by us in the hours of need.

Our heartfelt gratitude also goes to members of the Cell for Human Values and Transformative Learning, all institutions /NGOs with special reference to the Abhibhavak Vidyalaya, Dream A Dream, Blue Orb Foundation – Learn Values for Life (CEO-Ms. Madhuri Mehta), Circle of Life – A Unit of Mind Plus Health care Unit (Founder-Dr. Kunal Kala) and Labhya Foundation for their constant hard work and commitment in completing this happiness curriculum.

We would like to owe special thanks to all the faculty members, trainee teachers and administrative staff officials of DIET Daryaganj, who all provided their immense support and time for completing the task of development of this Curriculum.

We are also grateful to Intelligelly, Tejgyan Foundation, Abhyudya Sansthan Hapur & Raipur from whom we have adapted few activities and stories. We would like to acknowledge the efforts of team at SV Chirag Enclave namely Mr. Ravi Agarwal, Ms. Roshini, Ms. Sadhna, Ms. Pooja, Mr. Anil Mohan, Mr. Bhawani Singh, Mr. S.K. Sharma, Mr. Manish Kumar, Mohd. Mujahid Khan, Shalini, Mr. O.P Yogi.

This document would have remained incomplete without paying special thanks and gratitude towards Ms. Swati Khanna (Jeevan Vidya), Ms. Mansi khanna (Dwarka), Ms. Priyanka Dev, Ms. Sanjana Chopra and other intellectuals who assisted the curriculum team and provided their support occasionally.

We are also thankful to our fellow Mentor teachers, Mr. Sunil Kumar Joon, Mr. Janmejay Sharma, Mr. Pankaj Kumar Tyagi, Mr. Yogesh Bhardwaj, Ms. Lalita, Ms. Surinder Kaur, Ms. Neeta Verma, Mr. Vikas Dubey, Mr. Dev Prakash Sharma, Dr. Hayatt Dhariwal, Mr. Rakesh Kumar, Ms. Anju, Ms. Asha, and Dr. Satish Kumar for their valuable support.

Our special gratitude goes to Mr. Tempa Tsering, Director, India & East Asia, Office of His Holiness the Dalai Lama ji for coordinating the launch of the happiness curriculum. We are thankful to Mr. Javed Khan for the design of and Ms. Abhinandita for the photograph on the cover of the teacher's handbook, Ms. Neha Sharma, happiness mentor teacher, and Mr. Ashish Arora who helped design the cover page for the curriculum frame work.

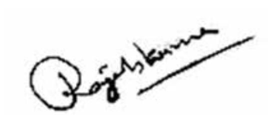
Material for this document has been obtained from a wide variety of sources. References have been provided whenever and wherever possible in-text to indicate the debt we owe to the various writers for the use of their material. In a number of cases, however, the links between the original authors and their material could not be established in spite of the best efforts.

Last but not least we are grateful to all the family members of working teams of curriculum for their continuous support. We are also grateful to those whose names are not mentioned here but have given their unconditional support to try out the activities of the curriculum in the different schools and DIETs.

Above all, we thank the children of Delhi who have provided us with this wonderful opportunity to create this unique curriculum.

Thank you

Yours sincerely,



(Dr. Rajesh Kumar)

Chairperson, Happiness Committee

शिक्षकों के लिए दिशा-निर्देश

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

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

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (Teacher's Manual) चार खण्डों में विभक्त है –

1. प्रथम खंड - ध्यान देने की प्रक्रिया (mindfulness)
2. द्वितीय खंड - कहानी
3. तृतीय खंड - गतिविधि
4. चतुर्थ खंड - अभिव्यक्ति

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

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

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

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

इस पाठ्यक्रम का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

हैप्पीनेस पीरियड	कक्षा 3 से 5
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness): 30 मिनट
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में 2 - 3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया कहानी एवं चर्चा 30 मिनट पीरियड के अंत में 1 - 2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में 2 - 3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया कहानी एवं चर्चा 30 मिनट पीरियड के अंत में 1 - 2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
गुरूवार	पीरियड के आरम्भ में 2 - 3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया गतिविधि एवं चर्चा 30 मिनट पीरियड के अंत में 1 - 2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में 2 - 3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया गतिविधि एवं चर्चा 30 मिनट पीरियड के अंत में 1 - 2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में 2 - 3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: 30 मिनट पीरियड के अंत में 1 - 2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया

विषय-सूची

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

भाग - क: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता। 18

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening) 18

2. साँस की समझ (Understanding Breathing) 19

3. पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing) 20

भाग - ख:संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II 22

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing) 22

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) 23

भाग ग: Mindful drawing/scribbling 25

1. Mindful drawing/scribbling 25

भाग घ: विचारों की सजगता-I (Mindfulness of Thoughts-I) 26

1. शब्द संयोजन (Word Association) 26

2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds) 26

भाग ङ विचारों की सजगता-II (Mindfulness of Thoughts-II) 29

1. मन का बर्तन 29

2. विचारों की ट्रैफिक 30

भाग च: विचारों की सजगता-III (Mindfulness of Thoughts-III) 32

1. चिपकू विचार/ स्थिर विचार 32

2. बस में सवारी. 33

3. वर्तमान पल (Present Moment Exercise) 34

कहानी खंड

1. मैं हूँ ना 39

2. रोहन का बग़ीचा 41

3. जली हुई रोटी 43

4. अच्छी संगत का प्रभाव 45

5. बिल्लू और गुल्लू 47

6. समस्या या समाधान 49

7. तैयारी 51

8. छोटी सी पर मोटी सी बात 53

9. भैया! कुछ भी कठिन नहीं 55

10. रूपम की पहिया कुर्सी 57

11. टम टम और उसका ड्रम 59

12. एक जला पराँठा 61

13. छोटी-सी कोशिश 63

14. सच्ची ख़ुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं 65

15. गीता मैम से ऊँचा टावर 67

16. बदलाव कौन करेगा 69

17. बच्चे की सूझबूझ 71

18. समझा तो जाना 73

19. कोयले का टुकड़ा 75

20. शाबाशी की कलम 77

गतिविधि खंड

1. फ़्रूट सलाद 82

2. चैक-इन 83

3. मैं आपको जानता हूँ 84

4. काल्पनिक मिट्टी 85

5. साउंड बॉल एण्ड शेप 86

6. पासिंग द साउंड विद फेस 87

7. मिरर 88

8. नाम और इशारा 89

9. मेरे अच्छे काम 90

10. ग़ुस्सा- ताक़त या कमज़ोरी 92

11. अपनी ख़ुशी के हम निर्माता 94

12. सुविधा के लिए नियम 96

13. साथी की अच्छी बात 98

14. अच्छा है या नहीं 99

15. दोस्त बनाओ अपनी सीट पर ले जाओ 101

16. कितना सामान कितना सम्मान 102

17. मेरी मम्मी मेरी जान 104

18. मेरे सहयोगी 106

19. पढ़ाई-लिखाई ख़ुशी के लिए 108

20. ख़ुशी या ख़ुशी पाने के तरीक़े 110

21. देखो हम समान हैं 112

22. एक बार मैं, एक बार तुम 113

23. मेरी पसंदीदा जगह 115

24. धन्यवाद करें हम उनका 117

25. आओ मिलकर आकार बनाएँ 119

26. कितने दोस्त 120

27. मेरी विशेषताएँ 122

28. आस-पास 123

29. इमोशनल रेडियो 124

30. खेतो से मेज़ तक 126
31. हैप्पीनेस वॉल 129
32. स्वास्थ्य व स्वच्छता के स्टेशन 130
33. तुम्हारे गुण मैं बताऊँ (मेलजोल) 131
34. मेरी सच्ची ख़ुशी 132
35. रोहन को ग़ुस्सा क्यों आता है? 133
36. चलो पिकनिक चलें 135
37. मैं और प्रकृति 136
38. आओ ख़ुशी को समझें 137
39. ख़ुशी एक भाव है 138
40. ख़ुशी देर तक या कम समय तक 139

अभिव्यक्ति खंड

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम: शनिवार का प्रस्तावित स्वरूप 141

- कृतज्ञता 141
- सम्मान 141
- विनम्रता 142
- साहस 142
- दया 142

ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

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

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

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

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

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

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

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

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)

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

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

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

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ना (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना

- शांति और ख़ुशी का एहसास बढ़ना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक दूसरे को समझने की क्षमता बढ़ना (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों का रोज़ाना एक पीरियड हैप्पीनेस विषय का होगा। इस पाठ्यक्रम के तहत विभिन्न गतिविधियाँ होंगी, उनमें से एक महत्वपूर्ण गतिविधि है – 'ध्यान' का अभ्यास। आज पूरी दुनिया में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जहाँ ध्यान का अभ्यास न किया जाता हो। प्राचीन भारतीय शिक्षा परम्परा में 'ध्यान करने' पर नहीं, बल्कि 'ध्यान देने' पर ज़ोर रहा है। हैप्पीनेस कार्यक्रम के तहत स्कूल में आने वाला हर विद्यार्थी , ध्यान का अभ्यास करेगा।

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology):

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- पाठ्यक्रम को चार स्तर के आयु वर्ग में बाँटा गया है। नर्सरी से के.जी., पहली से दूसरी, तीसरी से पाँचवी, छठी से आठवीं।
- कक्षा 3 से 5 में हर सप्ताह के पहले दिन 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर भाग की अलग-अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग को एक महीने तक करवा सकते हैं।
- ध्यान देने का पाठ्यक्रम विद्यार्थियों की आयु के अनुरूप बनाया गया है।

रोज़ाना ध्यान देने की कार्यप्रणाली:

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

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान देने की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें, तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि विद्यार्थी शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देते हैं।
- विद्यार्थियों के साथ प्यार, सौहार्द्र व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान देने की प्रक्रिया शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर विद्यार्थी अपने आप को सहज महसूस करें । यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात् वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी विद्यार्थी एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- याद रखें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ ध्यान देने की कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उपस्थित हो सकती हैं जहाँ पर आपकी सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।

- आपका विद्यार्थी न सिर्फ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपसे सीख रहा होता है।
- ध्यान देने के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार कर बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- विद्यार्थियों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

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

निष्कर्ष:

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

विभिन्न प्रकार की ध्यान देने की विधियाँ :

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

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

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

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening):

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

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

3. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing):

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

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

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

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

5. विचारों पर ध्यान देना (Mindfulness of Thoughts)

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

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

विचारों पर ध्यान देना:

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

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

समय वितरण (Session Flow)

- ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 10 मिनट
- साँस की समझ (Understanding Breathing): 10 मिनट
- पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10 मिनट

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

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

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

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

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

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

एक कालांश (पीरियड) में यह गतिविधि 3 बार करवाई जा सकती है। दूसरी/तीसरी बार के ध्यान देने की प्रक्रिया के बाद ये प्रश्न पूछे जाएँ:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।

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

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

इस गतिविधि को अध्यापक 3 सप्ताह तक करवा सकते हैं।

क्या करें, क्या न करें:

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

2. साँस की समझ (Understanding Breathing)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

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

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

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

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

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

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

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से यह प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

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

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

- अपने पेट पर दोनों हाथ रखें।
- ध्यान को साँस के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। इस बात पर ध्यान दें कि साँस अंदर लेते समय पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय पेट अंदर की तरफ़ जाता है।
  - विद्यार्थियों से कहें, “चलो बच्चों! अब हम साँस अंदर लेंगे और महसूस करेंगे कि हमारा पेट बाहर की ओर

फूल रहा है।

- ऐसे ही जब हम साँस छोड़ेंगे तो महसूस करेंगे कि हमारा पेट अंदर की ओर जाता है।"
- "साँस अंदर...पेट बाहर"
- "साँस बाहर...पेट अंदर"
- ऐसा 1 से 2 मिनट तक करने के बाद निम्न बिंदुओं पर मनन व चर्चा करें। तत्पश्चात इस गतिविधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

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

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

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

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

समय वितरण (Session Flow)

- देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing) (10-15 मिनट)
- साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) (10-15 मिनट)

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- कुछ इस तरह संवाद किया जा सकता है –
    - आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
    - हम देखते कैसे हैं?
    - हमारी आँखें कहाँ हैं? सब विद्यार्थी अपने आस-पास नज़र घुमाइए।
    - तो बच्चों! हम पूरी कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं? (बोर्ड, डस्टर, टेबल, चेयर, पंखे, खिड़कियाँ, दरवाजे, दोस्त, शिक्षक आदि)
- कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति, आदि की तरफ़ आकर्षित किया जाए।

जैसे - मेज की ओर ध्यान दिलाते हुए पूछा जा सकता है-

- क्या आप इस मेज़/टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
- क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
- क्या यह टेबल कहीं से टूटा हुआ है?
- क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
- क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
- यह टेबल छोटा है या बड़ा?
- यह ठोस है या नरम?
- यह खुरदरा है या चिकना?
- टेबल की और किस बात पर आपका ध्यान गया?

- कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर भी विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जा सकता है।

- बच्चों का ध्यान किसी एक वस्तु पर भी लाया जा सकता है जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। बच्चों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ़ ले जाया जाए।

  जैसे, बच्चों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं -

  - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
  - क्या आपके आस-पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
  - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
  - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
  - यह डेस्क कैसा है -
    - ठोस या नर्म?
    - खुरदरा या चिकना?
  - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

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

क्या करें, क्या न करें:

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

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 - 15 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए, "आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अँगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे।" (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब साँस अंदर लेते हुए और छोड़ते हुए विद्यार्थियों को अँगुली पर यह महसूस करने के लिए कहें कि साँस ठंडी लगी या गर्म?

- इसका अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें और विद्यार्थियों के लिए कहते रहें (विद्यार्थी न बोलें) -
    - ठंडी साँस अंदर ... गर्म साँस बाहर।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

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

क्या करें और क्या न करें:

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

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

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

भाग ग: चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful Drawing)

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

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

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

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

1. शब्द संयोजन (Word Association)

समय: 5-10 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

क्या करें, क्या न करें:

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

2. बादल की तरह विचार (Thoughts as Clouds)

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों के प्रति सजगता।

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

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

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

गतिविधि के चरण (5 - 7 मिनट):

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

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

- यह कठिन था या आसान?
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या जाना?

क्या करें, क्या न करें:

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

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

1. मन का बर्तन (Mindful Jar)

समय: 10 मिनट

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

आवश्यक सामग्री:

- पारदर्शक (transparent) बोतल
- एक मुट्ठी मिट्टी

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

2. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic)

समय: 20 मिनट

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

गतिविधि के चरण: (5-10 मिनट)

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:- (10 मिनट)

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

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

1. चिपकू विचार (Sticky Thoughts)

समय:- 5-10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

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

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

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

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

क्या करें, क्या न करें:

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

2. बस में सवारी (Thoughts as Bus Passengers)

समय: 20 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विचारों को बस में सवारी की तरह देखना।

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

गतिविधि के चरण: (5-10 मिनट)

- हम अपने विचारों को बस की सवारी की तरह भी देख सकते हैं। जिस प्रकार बस का ड्राइवर किसी सवारी पर अपना ध्यान दिए बिना बस को चलाता है व अपना ध्यान सड़क पर केंद्रित रखता है उसी प्रकार हम अपने विचार पर ग़ौर करें।
- विचार जैसे हैं वैसे ही देखें।
- अब सब एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँगे। कंधो को ढीला छोड़ देंगे। एक लम्बी गहरी साँस लेंगे और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ेंगे। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो आप बिना आँख बंद किए नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब अगली साँस के साथ सब अपने वातावरण के लिए सजग हो जाएँगे। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन हो रही विभिन्न आवाज़ों पर लेकर जाएँगे। (शिक्षक यहाँ 30 सेकेण्ड के लिए रुकें)।
- सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। साँस के अंदर बाहर आने जाने से उत्पन हो रही संवेदना पर ध्यान ले कर जाएँगे। (शिक्षक इस स्थिति मे 10 सेकेण्ड तक रुकें)।
- कल्पना करें कि आपके मन में आने वाले विचार, बस में सवारी की तरह हैं।जिस तरह से बस पर सवारियों का आना-जाना लगा रहता है उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- किसी भी विचार पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। जब कोई विचाररूपी सवारी झगड़ा करे, ग़ुस्सा करे या फिर तनाव पैदा करे, तब अपना ध्यान उस सवारी से लड़े-झगड़े बिना वापस अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएं।
- हो सकता है विचारों को देखते समय हम विचारों में उलझ जाएं या फिर हमारा ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर लाएं।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों पर ग़ौर करेंगे। विचारों को आने दें और जानें दें। विचारों को रोकें नहीं।
- अब अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान ले कर जाएं। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण में हो रही आवाज़ों पर लेकर जाएं। कुछ देर बाद अपनी सुविधानुसार आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:- (10 मिनट)

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- सब शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कमर सीधी कर लें, हाथों व कंधों को ढीला छोड़ दें। अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। एक लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें। अगर आपके शरीर में किसी भी तरह का तनाव महसूस हो रहा है तो उसे अगली साँस के साथ बाहर निकालें। सहज रूप में साँस को आने और जानें दें। अपना ध्यान अपनी साँस की लय पर ले जाएँ। साँस से उत्पन्न हो रही संवेदनाओं को महसूस करें। साँस को लम्बा या छोटा न करें, साँस को सामान्य तरीक़े से आने और जाने दें।
- ध्यान दें कि साँस सबसे ज़्यादा कहाँ महसूस हो रही है - पेट में, छाती में, गले में या नाक में। कोशिश करें कि आप अपना ध्यान धीरे - धीरे उस बिंदु पर लगा पाएँ। ऐसा करते समय आपका ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इसमें कुछ ग़लत नहीं है; ऐसा होना स्वाभाविक है। बस इसके प्रति सजग हो जाएँ और मन ही मन में बोल सकते हैं "सोच (think)" "सोच (Think)", पर उस पर किसी भी तरह की टिप्पणी न करें। अपना ध्यान अगली अंदर आती हुई साँस पर ले जाएँ। अब अगले कुछ क्षण अंदर आती व बाहर जाती साँस पर ध्यान बनाए रखें। अपनी साँस पर ध्यान देते हुए यदि कभी आप विचारों में गुम हो जाएँ, तो फिर से अगली अंदर आती हुई साँस पर अपना ध्यान ले आएँ।
- इस दौरान अपने अंदर पनप रहे भावों और विचारों के प्रति कठोरता न दिखाएँ। सहजता के साथ अपना ध्यान वापस साँसों पर लाएँ। (शांत रहें। 1 से 2 मिनट तक कोई निर्देश न दें।)
- अब धीरे - धीरे अपने शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे - धीरे अपने पैर की उंगलियों को हिलाएँ। इस दौरान जितना भी अभ्यास कर पाएं, उसके लिए अगली साँस के साथ अपने आप को धन्यवाद करें। अब आप धीरे - धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:-

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

- क्या आपने अपनी साँसों की प्रक्रिया को महसूस किया?
- ऐसा करना कठिन था या आसान?

क्या करें, क्या न करें:

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

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

कहानी खंड:

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

मनुष्य ने जब से बोलना सीखा है तभी से कहानी विधा उसका प्रिय विषय रहा है। कहानी के माध्यम से ही वह अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक़ को दूसरों के सामने रखता रहा है। विद्यालई शिक्षा में भी कहानी का इस्तेमाल व्यापक स्तर पर होता रहा है, क्योंकि यह मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि कहानी की विधा से किसी भी विषय-वस्तु पर बच्चों के ध्यान को केंद्रित करना आसान होता है। चाहे वह घर में दादी-नानी या बड़े-बुजुर्गों द्वारा सुनाई गई कहानियों का मुद्दा हो या कक्षा में अध्यापक द्वारा सुनाई गई कहानियों का, बच्चे हमेशा उत्साह से और बड़ी लगन से कहानी सुनते रहे हैं, बशर्ते सुनाने वाला कहानी मज़ेदार तरीक़े से सुनाए। हैप्पीनेस करिकुलम में भी कहानी माध्यम को पूरी स्वीकार्यता हासिल हुई है और इसी क्रम में शिक्षकों के लिए बनाई गई हैप्पीनेस की हैंडबुक में भी कहानियाँ रखी गई हैं।

हमारे समक्ष यह एक यक्ष प्रश्न रहा है कि हैपीनेस करिकुलम की कहानी कैसी हो ? हम सब बचपन से कल्पना-लोक में विचरण करने वाली फंतासी(fantasy) भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते है वग़ैरा-वग़ैरा। बहरहाल इस करिकुलम में ऐसी कहानियों से परहेज़ किया गया है, जिसका एकमात्र कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से ही कुछ बताना चाहेंगे, उनका ध्यान केंद्रित करना चाहेंगे, न कि उनके ध्यान को हम ऐसी कल्पनाओं की ओर ले जाएँ, जिनका पूरा होना नामुमकिन है। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस किताब में प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है और प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ एक कहानियाँ अपवाद हो सकती हैं, जिनमें बड़े लोगों के बीच का संवाद है या यूँ कहें कि कोई बाल-नायक नहीं है, किंतु विद्यार्थियों के लिए सीखने का, कुछ बेहतर जानने का अवसर वहाँ भी भरपूर मात्रा में उपलब्ध है।

कहानी सुनाते समय ध्यान रखी जाने वाली बातें:

- अध्यापक इस बात की ओर पूरा ध्यान दें कि कहानी का सस्वर वाचन, पूरे हाव-भाव के साथ, कहानी को कहानी की तरह पढ़ना बहुत आवश्यक है, नहीं तो विद्यार्थी अपनी रुचि खो देंगे। अगर ऐसा नहीं होता है तो जिस मंशा के लिए कहानी विधा का हमने इस्तेमाल किया है उसका पूरा होना दुष्कर हो जाता है।
- यथासंभव कोशिश की जाए कि कहानी को एक ही ‘रन’ में पूरा कर दिया जाए।
- यहाँ ध्यान रखने योग्य बात है कि यह भाषा की कक्षा नहीं है और इसमें विद्यार्थियों के समझने पर ज़्यादा ज़ोर डाला जाए। सुनिश्चित किया जाए कि कहानी का भाव उन तक पहुँचे।
- साधारण हिंदी की कक्षा या किसी भी भाषा की कक्षा में पढ़ाई जाने वाली कहानी से हैप्पीनेस करिकुलम में पढ़ाई जाने वाली कहानी का स्टाइल थोड़ा भिन्न इसलिए होगा कि यहाँ कहानी का साहित्यक भाग ज़्यादा महत्वपूर्ण नहीं है। ज़्यादा महत्वपूर्ण कहानी के बाद की जाने वाली चर्चा है।
- शुरुआती 2-4 मिनट में कहानी का पाठ करके बाक़ी समय का सदुपयोग चर्चा में किया जाए।
- विद्यार्थी ने इस कहानी से क्या प्राप्त किया? यह जानने का प्रयास किया जाए और अधिकतर समय को इसी काम में लगाया जाए।
- कहानी पढ़ते वक्त अध्यापक अपनी हैंडबुक को साथ में रखें ताकि कहानी पर पूरा फोकस बना रहे।
- ध्यान रहे कि इसमें बहुत छोटी-छोटी कहानियाँ रखी गई हैं, जिनमें अनावश्यक जोड़-घटाव कहानी के भाव से हमारा फोकस हटा सकता है।
- **‘चर्चा के प्रस्तावित बिंदु’** शीर्षक तले कहानी से जुड़े हुए सामान्य प्रश्न कक्षा-वार रखे गए हैं।
- अध्यापक को पूरी आज़ादी है कि वह इन प्रश्नों के आधार पर अर्थात इन प्रश्नों को आधार मानकर अपनी ओर से भी प्रश्न पूछ सकता है।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए 2 दिनों का समय रखा गया है। पहले दिन कहानी पढ़ाई जाएगी और उससे

जुड़ी हुई सामान्य चर्चा पूरी क्लास में की जाएगी और दूसरा दिन भी उसी कहानी के लिए नियत किया गया है।

- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश प्रत्येक कहानी के अंत में दिए गए हैं।
- दूसरे दिन सबसे पहले कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। पुनरावृत्ति विद्यार्थियों से करवाई जाए तो बेहतर है।
- ध्यान रहे कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, किंतु छात्रों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा कि आज पढ़ी हुई कहानी की चर्चा वह अपने घर के सदस्यों के साथ करें और उस कहानी के विभिन्न आयामों पर ग़ौर करें। कल भी हम इसी कहानी के ऊपर बात करने वाले हैं।
- दूसरे दिन में सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी पूछे गए प्रश्न के प्रत्युत्तर में अपने विचारों को व्यक्त कर रहा है।
- विद्यार्थी की किसी अभिव्यक्ति का मज़ाक़ न तो अध्यापक द्वारा उड़ाया जाए और न ही अध्यापक दूसरे छात्रों को ऐसा करने का अवसर दें।
- 'प्रत्येक छात्र की अभिव्यक्ति महत्वपूर्ण है' इस भाव का प्रसार कक्षा में अवश्य ही हो जाना चाहिए।
- आत्मविश्वास की कमी और झिझक के चलते कुछ छात्र चर्चा में भाग लेने से कतराएँगे, ऐसा स्वाभाविक है अतः अध्यापक से गुजारिश है कि वह उन छात्रों को प्रोत्साहित करें ताकि वह भी चर्चा मे सक्रिय से भाग लें।
- कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो ताकि प्रत्येक विद्यार्थी भी अपने मन में उठ रही शंकाओं को कक्षा में रख सकें।
- अध्यापक स्वयं चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लें लेकिन इस बात का ध्यान रहे कि अध्यापक

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

1. मैं हूँ ना

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी

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

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

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

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।

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

दूसरा दिन: मैं हूँ ना — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

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

क्या करें, क्या न करें:

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

2. रोहन का बग़ीचा

कक्षा: 3-5 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों में 'विभिन्न परिस्थितियों में संतुलन' स्थापित करने की प्रेरणा का विकास।

कहानी

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

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

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

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

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

नोट:

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

दूसरा दिन: रोहन का बग़ीचा — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

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

क्या करें, क्या न करें:

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

3. जली हुई रोटी

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

किसी भी कार्य को करने के पीछे के भाव / नीयत के महत्व को जानना और समझना।

कहानी

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

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

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

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

रिया को पिछले दिन की घटना याद आई और उसे एहसास हुआ कि उसका माँ के प्रति व्यवहार कितना ग़लत था। जहाँ जली रोटी को देखकर वह इतना क्रोधित हुई कि अपनी थकी हुई माँ से ग़ुस्सा हो गई, वहीं माँ ने रोटी के पीछे का भाव समझ लिया था। रिया ने अपनी ग़लती जान कर माँ से माफ़ी माँगी और दोनों गले लग गए।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- हम अपनी ग़लती को सामान्य रूप में और दूसरों की ग़लती को गंभीरता से क्यों लेते हैं

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।

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

दूसरा दिन: जली हुई रोटी समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- एक ऐसी घटना की चर्चा करें जब आपने बहुत मेहनत से काम किया हो लेकिन सामने वाले को पसंद न आया हो। उस वक्त आपको कैसा लगा? आपने क्या प्रतिक्रिया दी?

क्या करें, क्या न करें:

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

चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

4. अच्छी संगत का प्रभाव

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

एक दूसरे से किस प्रकार प्रेरणा पा सकते हैं।

कहानी

वीर 12 साल का हो गया था। "वीर की रूचि कोई भी नया काम करने में नहीं होती।" उसके माँ-बाप और स्कूल के शिक्षक यह बात भली-भाँति जानते थे। लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि वीर इतनी अरूचि क्यों दिखाता है। इसी कारण उसका स्कूल में मन भी नहीं लगता था।

तब शायद वह दूसरी कक्षा में था जब उसने मिट्टी का कोई खिलौना बनाया था। उस खिलौने को देख कर सभी बच्चे हँस पड़े थे। बस, तभी से वह किसी भी नए प्रयोग को करने से डरता था। ऐसा लगता था जैसे उसकी इच्छा ही ख़त्म हो गई हो। समय ऐसे ही बीतता गया।

और फिर एक दिन गट्टू ने स्कूल में दाख़िला लिया। गट्टू पहले दिन से ही वीर के साथ बैठा और दोनों में दोस्ती भी हो गई। गट्टू को एक या दो दिन में ही वीर की आदत का पता चल गया कि वीर नई चीज़ों के प्रयोग से घबराता था। वहीं गट्टू को नए-नए प्रयोग करने का बहुत शौक़ था। शिक्षक गट्टू की प्रशंसा करते और गट्टू बाक़ी सभी विद्यार्थियों को प्रेरित करता।

एक दिन गट्टू ने रद्दी से एक गुड़िया तैयार की और जानबूझ कर उसके हाथ-पैर नहीं बनाये। वह झूठ-मूठ का बहाना बना कर वीर के आगे रोने लगा कि मुझसे इसके हाथ-पाँव नहीं बन रहे। वीर को न जानें क्या हुआ। वह उठा और झटपट उसने उस गुडिया के हाथ-पैर बनाने लगा। वीर के दोस्त भी यह सब देखकर हैरान थे। सभी के मुँह खुले के खुले रह गए।

सब वीर की तारीफ़ कर रहे थे। वीर को अलग ही ख़ुशी महसूस हो रही थी। गट्टू भी सारी कक्षा के साथ वीर के लिए तालियाँ बजा रहा था।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- क्या कभी आपने भी दूसरों से प्रेरणा पा कर किसी कार्य को शुरू किया?उदाहरण दो।
- क्या कभी आपसे से प्रेरित हो कर किसी को अपने कार्य में मदद मिली है?
- आपके गट्टू जैसे कितने दोस्त है और उन्होंने किस-किस परिस्थिति में आपकी सहायता की है?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- कठिनाई के समय आप स्वयं की मदद कैसे करेंगे? आपको मदद करने की प्रेरणा कहाँ से मिलती है?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।

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

दूसरा दिन: अच्छी संगत का प्रभाव समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपने भी कभी किसी को को प्रेरित किया है? अपने अनुभव साझा करो।
- प्रेरणा से क्या प्रभाव होता है? क्या बिना प्रेरणा के भी कार्य हो सकता है?अपने विचार साझा करिये।
- क्या हम स्व-प्रेरित हो सकते हैं या नहीं? कैसे? अनुभव साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

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

5. बिल्लू और गुल्लू

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना।

कहानी

गुल्लू बेहद आलसी और लापरवाह लड़का था। उसकी माँ उसके खिलौने, कपड़े और किताबें घर में इधर-उधर फैलाने की आदत से बहुत परेशान थी। स्कूल से आकर वह अपने खिलौनों के साथ खेलने के बाद उनको सही जगह पर नहीं रखता था। उसकी माँ उन्हें सही जगह पर रखती रहती और उसे समझाती थीं कि अपनी चीज़ों को उनके स्थान पर रखा करो, लेकिन इस बात का उस पर कोई असर नहीं होता।

गुल्लू अपनी लापरवाही के कारण स्कूल भी देर से पहुँचता और इसके लिए उसे डाँट पड़ती। एक दिन उसे स्कूल से सीधे अपने दोस्त बिल्लू के घर जाना पड़ा। पूरे रास्ते वह दोनों जल्दी से जल्दी खाना खा कर खेलने की योजना बना रहे थे। घर पहुँचते ही गुल्लू ने बिल्लू को अपना बस्ता, जूते, स्कूल की वर्दी यथा स्थान पर रखते हुए देखा। उसकी मम्मी ने एक बार भी उसे ये सब करने को नहीं कहा। इसके बाद वह हाथ-मुँह धो कर ही गुल्लू के पास आया। गुल्लू ये सब देख कर बहुत हैरान हो गया और उसने पूछा कि मम्मी के बिना कुछ बोले ही तुमने सारा सामान सही जगह कैसे रखा? तुम ये सब कैसे कर लेते हो? मुझे तो हर काम के लिए बहुत डाँट पड़ती है।

बिल्लू ने जवाब दिया, "यह सब तो मैं बहुत समय से कर रहा हूँ। पहले मैं भी अपनी चीज़ों को इधर-उधर फेंक देता था। एक बार मैनें अपनी गणित की कॉपी गुमा दी थी और मुझे बहुत परेशानी का सामना करना पड़ा। तब से मैं अपनी चीज़ों को सही स्थान पर रखता हूँ। अपने सारे छोटे-छोटे काम ख़ुद करता हूँ। मेरी इस आदत से माँ को भी बहुत मदद मिलती है।"

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- यदि आप गुल्लू कि जगह होते तो क्या करते?
- आप अपने परिवार में किस -किस कि सहायता करते हैं? और कैसे?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपको अपनी वस्तुएँ समेटना पसंद है या नहीं?
- क्या आप अपने छोटे भाई बहन की फैली वस्तुएँ भी समेटते हैं?नहीं तो क्यों नहीं और हाँ तो क्यों?

नोट:

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

दूसरा दिन:बिल्लू और गुल्लू

समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आपने कभी सोचा की घर में कौन सारा सामान समेट कर रखता है?क्या आपने कभी उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट की?

क्या करें, क्या न करें:

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

6. समस्या या समाधान

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थी समस्याओं को देख कर बिना घबराए उनका सही समाधान ढूंढ़ने के लिए प्रेरित हों।

कहानी

अकरम बहुत जल्दी घबरा जाता था। उसे परेशानियों से बहुत डर लगता था। जब भी उसके सामने कुछ समस्या आती, तो वह रोने लगता। यह देखकर उसके पापा को बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था। वह चाहते थे कि अकरम समस्याओं को देखकर घबराए नहीं बल्कि उन्हें दूर करने के बारे में सोचे। एक दिन फिर उन्होंने अकरम को रोते हुए देखा। वह उसके पास गए और उसके सिर पर हाथ रखकर प्यार से पूछा, "तुम क्यों रो रहे हो?" उसने कहा-"मैनें होमवर्क पूरा करने के लिए अपने मित्र सुरजीत से कॉपी ली थी। ग़लती से उसकी कॉपी पर दूध गिर गया और वह कॉपी ख़राब हो गई है।"

पापा ने उसे समझाते हुए कहा कि रोने से तो कॉपी ठीक हो नहीं जाएगी। यदि ध्यान से सोचोगे तो समस्या का कोई ना कोई समाधान अवश्य निकलेगा। समस्याओं के हल हमारे पास ही होते हैं। अकरम ने कहा-"क्या सचमुच मेरे पास समस्या का हल है?" तभी डोर बेल बजने की आवाज़ आई। अकरम ने जाकर दरवाज़ा खोला तो देखा कि उसका दोस्त बंटी दरवाज़े पर खड़ा है। वह बंटी को अन्दर ले आया। बंटी ने परेशान-हाल अकरम से पूछा-"तुम इतना उदास और परेशान क्यों दिख रहे हो? अकरम ने अपनी दिक्क़त बताई तो बंटी बोला-"बस! इतनी सी बात!"

पापा दोनों की बात ध्यान से सुन रहे थे। पापा ने कहा-"हाँ! इतनी सी बात है। हर समस्या का हल होता है। परंतु हमारा ध्यान समस्या पर ही रहता है और हम दुखी होते रहते हैं। समाधान के बारे में हम सोचते ही नहीं हैं। अगर समाधान चाहते हैं तो हमें समस्या को हर पहलू से देखना होगा। ऐसा करने पर समाधान के कई विकल्प हमारे सामने होंगे। चलो तुम ही बताओ! इस समस्या के क्या-क्या समाधान हो सकते हैं?" पापा की बात सुनकर अकरम बोला-"एक तो यह हो सकता है कि मैं दो-तीन दिन तक स्कूल ही न जाऊँ। तब तक सुरजीत भूल ही जाएगा कि मैंने उसकी कॉपी ली है। दूसरा यह कि मैं सुरजीत को यह कहूँ कि उसकी कॉपी खो गई।तीसरा विकल्प है कि मैं उसका सारा काम एक नई कॉपी में कर दूँ।"

अब पापा ने पूछा-"तुम्हें इनमें से कौन सा विकल्प सबसे ठीक लगता है? बंटी तुम भी बताओ।"बंटी और अकरम लगभग एक साथ ही बोले-"तीसरा ऑप्शन!" अकरम ने दराज़ से नई कॉपी निकाली और काम करना शुरू कर दिया। अभी आधा ही काम हुआ था कि सुरजीत भी आ पहुँचा। जब सुरजीत को अकरम ने सारी बात बताई तो सुरजीत ने अकरम से कहा-"कोई बात नही भाई, ग़लती से जो हुआ सो हुआ। तुमने मेरा आधा काम तो कर दिया बाकी का काम में स्वयं कर लूँगा।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- आपके विचार से सुरजीत ने आकर क्या प्रतिक्रिया की होगी? अकरम द्वारा दिये गए विकल्पों में आपको कौन सा विकल्प सबसे सही लगता है? क्यों?
- जो विकल्प आपको सही नहीं लगते उसका क्या कारण है?
- जब आपके सामने कोई समस्या आती है तो आप क्या करते हैं?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- ऐसा कब हुआ की आप किसी समस्या से परेशान थे? अपने जीवन से उदाहरण दो।

नोट:

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

दूसरा दिन: समस्या या समाधान — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- जब आप को कोई कठिनाई आती है तो कौन आपकी मदद करता है? क्या ऐसा कभी हुआ कि जिनसे आप उम्मीद नहीं करते उन्होंने आपकी मदद की? उदाहरण दो।

क्या करें, क्या न करें:

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

7. तैयारी

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

जीवन में पूर्व तैयारी का महत्त्व

कहानी

कुंदन एक सामान्य किसान था, लेकिन परेशान इतना कि उससे ज़्यादा परेशान शायद ही कोई पूरे गाँव में हो। उसकी परेशानी की एक बड़ी वजह तो यह थी कि उसका घर और खेत, दोनों समुद्र के किनारे पर थे। हर बार जब तूफ़ान आता तो कुंदन का बहुत सारा नुक़सान होता। कुंदन इसलिए भी परेशान था कि उसे खेत और घर में काम करने के लिए कोई सहयोगी नहीं मिल पा रहा था। कोई मिल भी जाता तो समुद्र में अक्सर आने वाली ऊँची लहरों और तूफ़ानी हवाओं के कारण बहुत दिन टिकता नहीं था।

जब-जब तूफ़ान या ऊँची लहरें आतीं, कुंदन अपने आप को असहाय पाता। वह दौड़-भाग तो ख़ूब करता लेकिन अकेला क्या-क्या करें! अगर वह अनाज ढकता तो मुर्गियाँ भाग लेतीं और अगर मुर्गियों को संभालता तो अनाज भीग जाता।

हर तूफ़ान के बाद कुंदन रो-रो कर पूरा गाँव सिर पर उठा लिया करता और अपने नुक़सान के बारे में बताता। कुंदन के दोस्त उसे दिलासा देते हुए कहते-"अरे! जब तुझे पता है कि तूफ़ान कभी भी आ सकता है तो तू तैयारी क्यों नहीं करके रखता?" कुंदन के पास एक ही जवाब होता, "भाई! रोज़-रोज़ थोड़ी तूफ़ान की तैयारी करूँगा?" आख़िर में सब यही कहते-"कुंदन! तुझे कोई सहयोगी रख लेना चाहिए।" कुंदन कहता-"भाई! कोई मिले तो! और मिल जाए तो टिके भी!"

कई दिन बाद कुंदन की मुलाक़ात सचिन से हुई। वह काम करने को राज़ी हो गया। कुंदन एक सहयोगी पाकर बहुत ख़ुश था।

कुंदन देखता कि सचिन सुबह से शाम तक कड़ी मेहनत करता है। दो हफ़्तों में ही उसने सचिन के पैसे भी बढ़ा दिए। ऐसा सहयोगी पाकर कुंदन बहुत ख़ुश था। एक रात शोर से कुंदन की नींद टूटी और उसने पाया कि बड़े ज़ोर का तूफ़ान आया है। कुंदन घबरा के उठा और सचिन की झोंपड़ी की ओर दौड़ा। वहाँ जाकर उसने देखा कि सचिन तो बड़े आराम से चादर से मुँह ढके ज़ोर ज़ोर से ख़र्राटे मार रहा था।

मुसीबत की घड़ी में सचिन को इस तरह बेख़बर सोता देख, कुंदन ने उसे झिंझोड़ा और कहा-"तुम मज़े से सो रहे हो? तूफ़ान आया है, जल्दी मेरे साथ चलकर चीज़ों को संभालो।" सचिन ने उबासी लेते हुए जवाब दिया-"आप चलो, मैं आ रहा हूँ।"

कुंदन खेतों की ओर दौड़ा जहाँ कटी हुई फ़सल रखी थी। लेकिन जैसे ही वह खेत में पहुँचा उसके आश्चर्य की कोई सीमा न रही। उसने पाया कि सचिन ने कटी हुई फ़सल को तिरपाल से अच्छी तरह से ढका हुआ है और मुर्गीखाने के दरवाज़ों को भी अच्छे से बंद किया हुआ है। फ़सल तूफ़ान से बिलकुल सुरक्षित थी और मुर्गियाँ दड़बे में आराम कर रहीं थीं।

कुंदन समझ गया था कि सचिन क्यों निश्चिंत होकर सो रहा था। अब वह सचिन के पास जा कर उसे धन्यवाद करने के बारे में सोच रहा था कि उसकी नज़र हँसते हुए सचिन पर पड़ी। कुंदन ने दौड़कर उसे गले से लगा लिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- कुंदन परेशान क्यों रहता था?
- कुंदन और सचिन के काम करने के तरीक़े में क्या अंतर था?
- किस तरीक़े से कार्य करके हम परेशानी से बच सकते हैं?चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- अपने जीवन में से कुछ ऐसे कार्य बताइए जिनके लिए पहले से तैयारी करनी आपको आवश्यक लगती है। कौन-कौन से काम आप तैयारी करके करते हैं?
- परीक्षा के दौरान तनाव से कैसे बच सकते हैं?

नोट:

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

दूसरा दिन: तैयारी — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- अपने जीवन से ऐसे उदाहरण साझा करें जिसमे आपने पूर्व तैयारी की और आपको सफ़लता भी मिली, या पूर्व तैयारी न करने से असफ़लता मिली।

क्या करें, क्या न करें:

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

8. छोटी सी पर मोटी सी बात

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

अपने साथी की मदद को अपनी ज़िम्मेदारी को समझना और उसका निर्वाह करना।

कहानी

रूहानी तीसरे दिन भी स्कूल नहीं आई थी। क्लास-टीचर को रूहानी की चिंता हुई। उन्होंने तुरंत रूहानी की मम्मी से फोन पर बात की। पता चला कि रूहानी की तबीयत ख़राब है और डॉक्टर ने उसे अभी और पाँच दिन आराम करने को बोला है। टीचर सोचने लगीं कि पाँच दिन में तो पढ़ाई का बहुत नुक़्सान हो जाएगा। उन्हें इस समस्या का एक हल सूझा। उन्होंने कक्षा के सामने सारी बात रखी और कहा-"हमें मिलकर रूहानी की मदद करनी चाहिए.....!"

अभी टीचर की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि गीत उठ के बोला-"टीचर! मैं उसके घर के नज़दीक रहता हूँ, मैं करूँगा उसकी मदद! कुछ महीने पहले मैं भी तो बीमार हुआ था और बंटी ने मेरी सहायता की थी।" टीचर ने पूछा कि तुम उसकी सहयता कैसे करोगे तो गीत ने जवाब दिया-"मैं रोज़ स्कूल में पढ़े पाठों को उसके साथ शेयर करूंगा और होम वर्क में उसकी सहायता करूँगा।"

गीत का इस तरह आगे बढ़ कर रूहानी की मदद करने का फ़ैसला सारी कक्षा को बहुत पसंद आया और टीचर ने सबके सामने गीतू का बहुत तारीफ़ की। अंत में टीचर बोलीं, "सबसे पहले यह बात घर में बताना। गीत ने ऐसा ही किया, माँ की सहमति पा कर उसने रूहानी की भरपूर मदद की। टीचर रोज़ाना रूहानी का हाल-चाल पूछती रहतीं।

आज एक सप्ताह के बाद रूहानी स्कूल वापस आई थी। उसने सबके सामने गीत का मदद के लिए धन्यवाद किया। सारी कक्षा की ख़ुशी की कोई सीमा न रही जब रूहानी ने घोषणा की कि अगर किसी और के साथ ऐसी समस्या आती है तो मैं सबसे पहले मदद करुँगी। यह सुनकर क्लास-टीचर मैम बोलीं-" बेटा! किसी की मदद कभी भी की जा सकती है, ज़रूरी नहीं कि हम सिर्फ़ समस्या की घड़ी में ही मदद करें। हम एक ऐसा ही समाज बनायंगे जिसमे आवश्यकता पड़ने पर सभी एक दूसरे की करने को तैयार हों।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- आपके साथ कभी ऐसी स्थिति आई है जब आपको भी स्कूल से लम्बी छुट्टी लेनी पड़ी? उस स्थिति में आपने अपना कार्य कैसे पूरा किया?
- गीतू ने रूहानी की रोज़ाना मदद करने के लिए अपनी दिनचर्या में से यह समय कैसे निकाला होगा? अनुमान लगाएं।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपने कभी किसी की या अपने किसी साथी की कठिन घड़ी में मदद की है? क्यों और कैसे?
- आपकी कभी किसी ने संकट में मदद की है? क्यों और कैसे? अपने भाव उस व्यक्ति के प्रति व्यक्त करें।

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।

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

दूसरा दिन:छोटी सी पर मोटी सी बात समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- हम ऐसा वातावरण कैसे बनाएँ कि सभी का विकास संभव हो सके? हम सब प्रतियोगी नहीं बल्कि सहभागी बन जाएँ।

क्या करें, क्या न करें:

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

9. भैया! कुछ भी कठिन नहीं

कक्षा: 3-5 स मय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

समस्या पर ध्यान न केन्द्रित करना और समाधान के उपाए सोचने की सक्षमता पैदा करना।

कहानी

दो मित्र थे मोहन और रोहित। दोनों की सोच मे बहुत ही अंतर था। मोहन किसी भी काम को आसान नहीं समझता था और रोहित हर एक काम करने के लिए तत्पर रहता। जब भी कोई काम सामने आता, दोनों दोस्तों में बहस होती। रोहन अपने दोस्त में आत्मविश्वास भरने की ख़ूब कोशिश करता। मोहन देखता कि रोहित हर काम अपने विश्वास के कारण पूरा कर ही लेता है।

एक दिन विद्यालय में विज्ञान के अध्यापक ने एक प्रोज़ेक्ट बनाने को दिया। मोहन परेशानी में रोहित के पास आया और बोला- “यह क्या नया झंझट है? इस कार्य को हम कैसे करेंगे?” रोहित बहुत ही सहज स्वभाव से बोला-“क्या मुश्किल है! आज शाम बग़ीचे में जाएँगे और पौधों की पत्तियाँ एकत्रित कर लेंगे। बस हो गया प्रोज़ेक्ट पूरा।”

दिन बीतते गए। समस्याएँ आती रहीं और दोनों मित्र इसी प्रकार की बहस करते और अंत में रोहित के स्वभाव के कारण काम पूरा भी हो जाता। मोहन, रोहित की बातें सुनता मगर उसकी बात कभी न मानता। परन्तु मन ही मन यह समझने लगा कि यदि जीवन में सफ़लता हासिल करनी है तो रोहित की तरह सोचना ही ठीक है।

अचानक रोहित को पापा का तबादला होने के कारण शहर छोड़ कर दूसरे शहर जाना पड़ा। अब शरू हुए मोहन की असली परीक्षा के दिन। मोहन की माताजी बहुत बीमार पड़ गई। बड़ा पुत्र होने के कारण बहुत सारा काम उस पर आन पड़ा। उसे समझ नहीं आ रहा था कि कैसे सब संभाले। अब वह क्या करेगा......

उसने हर क़दम पर सोचना शुरू किया कि यहाँ रोहन होता तो क्या करता। उसे ध्यान आया कि एक बार जब रोहित की माँ बीमार पड़ी थी तो रोहित शाम को ही स्कूल आने की तैयारी कर लिया करता था। उसकी और उसकी बहन की वर्दी रात को ही धो कर रखता, टिफ़िन के लिए सब्जी रात में काट कर, धोकर रखता ताकि सुबह बनाने में देर न लगे। बस फिर क्या था मोहन ने भी ऐसे ही सोच-सोच कर काम करने शुरू किए और समस्या के समाधान खोजे। धीरे-धीरे उसकी सोच भी रोहित जैसी होती चली गई। समस्या अब समस्या न लग कर अवसर लगने लगी।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- रोहित के जानें के बाद मोहन में क्या बदलाव आया?
- यदि आपने भी कभी किसी समस्या का समाधान ढूँढा हो तो कक्षा में साझा करें।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपके सामने कोई ऐसी समस्या आई है जिसका समाधान आप अभी तक नहीं ढूँढ पाए हैं? कक्षा में अपने साथी के साथ मिलकर चर्चा करें और उसके समाधान को ढूँढने का प्रयत्न करें।

नोट:

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

दूसरा दिन: भैया! कुछ भी कठिन नहीं — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- जब आपके सामने कोई समस्या आई तो आपने समाधान के लिए किस-किस की मदद ली? और क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

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

10. रूपम की पहिया कुर्सी

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

हम सहयोग करके एक अच्छा वातावरण का निर्माण कर सकते हैं।

कहानी

रूपम और कंचन दो पक्की सहेलियाँ थीं। रूपम अपने नाम की भांति सुंदर थी। वह हमेशा सुंदर-सुंदर फ्राक पहनती थी, बड़े-बड़े पीले फूल वाला नीला फ्रॉक। रूपम और कंचन पास पास रहते थे। रूपम सुबह जब कंचन व अन्य विद्यार्थियों को विद्यालय जाते हुए देखती तो मन ही मन सोचती काश मैं भी इनके साथ विद्यालय जा पाती और इनकी तरह खेल पाती। परंतु वह मन मसोस कर रह जाती और हसरत भरी निगाहों से सब को देखती रहती। अपनी पहिया कुर्सी में इधर उधर घूमती रहती। कंचन बार-बार यही सोचती कि रूपम स्कूल क्यों नहीं जाना चाहती? एक बार उसने हिम्मत करके रूपम से इस बारे में बात की, तब रूपम ने उससे कहा कि बचपन में पोलिओ के कारण उसकी टांगें ख़राब हो गई थी जिससे उसकी स्कूल जानें की इच्छा ही ख़त्म हो गई। गाँव में अच्छे डॉक्टर ना होने के कारण उसका इलाज भी नहीं हो पाया और वह ठीक ना हो सकी।

तभी से उसकी स्कूल जानें की इच्छा उसके मन में ही रह गई। कंचन सोचने लगी ऐसा क्या करें कि अपने साथ रूपम को भी विद्यालय ले जाएं।एक दिन कक्षा में टीचर ने बताया कि हमें घर के आस-पास के हर विद्यार्थी को विद्यालय लाना है। कंचन की तो मानो मन की इच्छा पूरी हो गई। कंचन ने टीचर से पूरी बात की-"मैडम मेरी एक सहेली है जो चल नहीं सकती क्या में दाखिले के लिए उसे विद्यालय ला सकती हूँ "? टीचर ने कहा "क्यों नहीं? हर विद्यार्थी को पढ़ने का समान अधिकार है। वह घर जाते ही बैग रख कर बड़े उत्साह से रूपम के घर गई और उसे गले लगा कर नाचने लगी। रूपम-"मैं कल तुम्हें अपने साथ ले कर जाऊँगी" और अपनी टीचर के साथ हुई बात उसने सारी बात बता दी। अगले दिन रूपम बहुत ही उत्साह के साथ विद्यालय गई, उसकी मम्मी ने उसका एडमिशन करा दिया। कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने उसका स्वागत किया और हर काम में उसकी मदद करने लगे। कक्षा में बैठने के बाद रूपम सोचने लगी कि मैं कितना ग़लत सोचती थी। सिर्फ पहिया कुर्सी को अपनी सहेली मानती थी और सोचती थी कि कोई मेरी मदद नहीं करें गा। तथा सब मेरे साथ अलग व्यवहार करेंगे। परंतु यहाँ तो सभी विद्यार्थी कितने अच्छे हैं। सब एक दूसरे की मदद कर रहे हैं जैसे ही छुट्टी की घंटी बजी कंचन,अंजली, मोनिका कुर्सी लेकर आ गई। उसका सामान उठाया और उसे अपने साथ घर ले गए रूपम सोचने लगी, अब केवल पहिया कुर्सी उसके साथ ही नहीं, बल्कि सभी उसकी पहिया कुर्सी थी।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- **यदि आप कंचन की जगह होते तो रूपम की सहायता और किस प्रकार से करते?**
- **क्या आप किसी ऐसे विद्यार्थी को जानते हैं जो विद्यालय आने में असमर्थ है? क्या आपने कभी उसकी किसी भी प्रकार से सहायता करने की सोची?**

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- **क्या आपने कभी अपने साथी का सहयोग किया? क्यों और कैसे?**
- **क्या आपके किसी साथी ने कभी आपका सहयोग किया है?**
- **आप के भाव उस साथी के प्रति व उसके भाव आपके प्रति साझा करें।**

नोट:

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

दूसरा दिन: रुपम की पहिया कुर्सी — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- **आप अपनी कक्षा के अच्छे वातावरण के निर्माण में क्या सहयोग करते हैं? कैसे?**
- **हम किस-किस व्यक्ति पर सर्वाधिक विश्वास करते हैं क्यों? कारण बताओ।**

क्या करें, क्या न करें:

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

11. टम टम और उसका ड्रम

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

एक दूसरे का सम्मान करना व उनकी भावनाओं को समझना, समूह में कार्य करने के लिए अति आवश्यक है।

कहानी:

एक बार एक लड़का था,जिसका नाम था- टमटम। उसके पास एक बहुत सुंदर लाल रंग का ड्रम था। टमटम उस ड्रम को सारा दिन बजाता रहता "टम-टमाटम टम-टमाटम!"

वह कक्षा के अंदर भी ड्रम बजाता, कॉरिडोर में भी, प्ले ग्राउंड में भी और दिन-रात घर में भी। सभी टीचर,विद्यार्थी और घरवाले उससे परेशान थे।

कक्षा के विद्यार्थी इस समस्या को लेकर चमचम के पास गए। चमचम भी उसी कक्षा में पढ़ता था और बहुत क्रिएटिव था। विद्यार्थियों ने कहा, "चमचम! हमारी मदद कर और हमें टमटम के शोर से बचा।"

चमचम अक्सर टूटी-फूटी, बची-खुची चीज़ों से कुछ नई चीज़ें बनाता था। इस बार उसने कक्षा के तीन-चार दोस्तों के साथ मिलकर दिन-रात मेहनत की। सबने मिलकर छोटी छोटी कतरनों को इकट्ठा कर उसमें रुई भरी और अनोखे ईयर प्लग्स बना लिए। इन ईयर-प्लग्स की ख़ास बात यह थी कि कोई भी अनावश्यक आवाज़ कानों तक नहीं आने देते थे। इन रंग-बिरंगे ईयर-प्लग्स को सभी विद्यार्थियों में बाँट दिया गया।

अगले दिन जब टमटम कक्षा में आया तो उसे लगा कि विद्यार्थी उसके ड्रम की आवाज़ को नहीं सुन रहे थे। उसके ज़ोर से ड्रम बजानें के बावजूद भी जैसे कुछ हो ही नहीं रहा हो। तब टमटम की नज़र उनके कानों पर पड़ी। उसने देखा कि सभी ने कुछ कपड़े और कॉटन के बने हुए प्लग कानों में लगाए हुए हैं।

वह चमचम के पास गया और उससे बुरा भला कहा। उसके बस्ते का सारा सामान इधर-उधर फेंक दिया। चमचम के दिल को बहुत ठेस पहुँची और कक्षा के विद्यार्थियों को भी बहुत बुरा लगा लेकिन टमटम को इस बात से भी कोई फर्क नहीं पड़ा।

घर पर ड्रम बजाते-बजाते टमटम के कानों में एक आवाज़ पड़ी 'कुकू कुकू कुकू'। उसे लगा जैसे ये आवाज़ उसे चिढ़ा रही हो। उसने देखा तो उसे कुछ दिखाई नहीं दिया। ध्यान से सुना तो पड़ोसियों के घर से कुकू कुकू कुकू कुकू की आवाज़ आ रही थी। जब वह अपना ड्रम बजा कर थक जाता और सोने के लिए बिस्तर की तरफ़ बढ़ता, पड़ोसियों के घर से आती कुकू क्लॉक 'कुकू कुकू कुकू कुकू' करके उसको परेशान करती।

अब उसे चमचम और उसके दोस्तों द्वारा बनाए ईयर-प्लग्स की याद आई। अगले दिन वह अपनी कक्षा विद्यार्थियों के पास गया और उनसे उनके ईयर-प्लग्स माँगे। क्योंकि कक्षा के सभी विद्यार्थी उससे बहुत ही परेशान थे और नाराज़ भी इसलिए उन्होंने अपना ईयर-प्लग देने से मना कर दिया।

थक-हार कर वह चमचम के पास गया और उस से माफ़ी माँगते हुए बोला, "चमचम! क्या तुम मेरे लिए भी एक ईयर प्लग बना दोगे? मेरे घर में एक बहुत ही ज़्यादा शोर मचाने वाली कुकू क्लॉक आ गई है। सारा दिन कुकू कुकू करके मेरा जीना मुश्किल कर दिया है, मुझे बिलकुल भी आराम नहीं करने देती।"

चमचम ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, "हाँ हाँ! इसमें क्या मुश्किल है? मैं तुम्हारे लिए भी एक ईयर-प्लग बना दूँगा लेकिन इस काम के लिए मुझे तुम्हारी मदद की ज़रूरत होगी।"

अब दोनों ने साथ मिलकर छोटी-छोटी रंगबिरंगी कतरने, रुई और धागे इक्कठे किए और एक बहुत सुंदर सा ईयर-प्लग बना

लिया। इस दिन के बाद टमटम का ड्रम सार्वजनिक तौर पर स्कूल के वार्षिकोत्सव में ही सुनाई दिया । पहली बार टमटम के ड्रम की "टम-टमाटम टम-टमाटम, टम-टमाटम टम-टमाटम सुनने वालों को भली लग रही थी। टमटम के ड्रम के साथ चमचम और उसकी कक्षा के बाक़ी विद्यार्थी समूह-गीत गा रहे थे।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- **टमटम को किस बात से मज़ा आ रहा था।**
- **इस कहानी में आपको एक अच्छी बात और एक बुरी बात क्या लगी?**

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- **क्या आपके किसी व्यवहार से कोई परेशान हुआ? उदाहरण दीजिए।**
- **क्या आप किसी के व्यवहार से परेशान हैं? क्यों और कैसे?**

नोट:

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

दूसरा दिन: टम टम और का उसका ड्रम — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- **एक समूह में रहकर अपने साथियों का सम्मान करने के क्या-क्या तरीक़े हो सकते हैं? आपस में साझा किजिए।**
- **आप ऐसा क्या करना चाहेंगे कि सभी साथी आप का सम्मान करें?**

क्या करें, क्या न करें:

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

12. एक जला पराँठा

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों की घर चलाने में जो भूमिका होती है उसे स्वीकार करें और सराहना करने के लिए प्रेरित होंगे।

कहानी

अंकुर कक्षा 4 में पढ़ता था। रोज़ की तरह उस दिन भी लंच के समय कक्षा के सब विद्यार्थी अपने-अपने टिफ़िन खोले, मिल-बाँट कर खाना खा रहे थे। अचानक सोहन बोला, "मम्मी ने समोसों के साथ पुदीने की चटनी ही नहीं रखी, घर जाते ही शिकायत करूँगा।" इसी बीच उसका ध्यान अंकुर के टिफ़िन की ओर गया। अंकुर आज पराँठे लाया था। सोहन पराँठे का एक टुकड़ा तोड़ कर खाने लगा तो उसने देखा कि ये पराँठा तो जला हुआ था। उसे हैरानी हुई कि अंकुर जले हुए पराँठे को भी ख़ुशी-ख़ुशी खा रहा था। सोहन ने अंकुर से पूछा-"भाई तुम ऐसा खाना कैसे खा सकते हो, मुझे तो पुदीने की चटनी न मिलने पर भी बहूत ग़ुस्सा आ रहा था।"

अंकुर ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया-"मेरी मम्मी पूरे परिवार के लिए नाश्ता तैयार करने के लिए सुबह उठती है, नाश्ते के बाद वह मुझे तैयार होने में मदद करती है और फिर अपने ऑफ़िस जाती हैं। मम्मी पूरे दिन काम करती हैं और फिर रात को ऑफ़िस से वापस आकर हम सबका खाना तैयार करती हैं। पढाई के कारण मैं तो मम्मी की थोड़ी बहुत ही मदद कर पाता हूँ। मम्मी को इतना काम करना पड़ता है। जल्दबाज़ी में पराँठा जल भी गया तो क्या!"

अंकुर की बात सुनकर सोहन बोला, "मुझे अब अपनी ग़लती का एहसास हो रहा है। मेरी माँ को भी तो घर का सारा काम करना पड़ता है। मैं उनकी मेहनत न देखकर 'पुदीने की चटनी' के पैक न होने पर निराश हो रहा हूँ। मैं आभार मानता हूँ कि वह घर के सभी सदस्यों के लिए बहुत कुछ करती हैं। हमें एक दूसरे की छोटी सी भूल को न देखते हुए काम में हाथ बाँटना चाहिए।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- **सोहन खाने को लेकर असहज क्यों हो रहा था?**
- **अंकुर को पराठा जला हुआ होने पर भी शिकायत क्यों नहीं थी?**
- **एक ऐसी घटना की चर्चा करें जब आपने बहुत मेहनत से काम किया हो लेकिन सामने वाले को पसंद न आया हो। उस वक्त आपको कैसा लगा?**

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- **ऐसे कार्य बताएं जिसमे आपने अपने परिवार की मदद की हो। उन में से एक कार्य सही से न हो पाने पर आप माँ ने अथवा किसी और ने संभाला?**
- **ऐसे कार्य बताएं जिनमें आपके परिवार ने आपकी मदद की हो। क्यों और कैसे?**

नोट:

- **चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।**

- **चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भाग्यदारी सुनिश्चित करें।**
- **विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों के विचार भी जानें।**

दूसरा दिन: एक जला परांठा समय: 30 मिनट

- पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते है।
- घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।
- चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)
- जब आप समूह में कोई काम करते हैं और किसी एक सदस्य से कोई ग़लती हो जाती है तब आपकी और आपके प्रतिक्रिया रहती है? साझा करें।
- समूह में जब आपसे कोई ग़लती हो जाती है तो आप सबसे कैसा व्यवहार चाहते हैं?

क्या करें, क्या न करें:

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

13. छोटी-सी कोशिश

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थी दुनिया को बदलने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्व को समझने में सक्षम होंगे साथ जीने दो और जियो की भावना से भी प्रेरित होंगे।

कहानी

हर रविवार की सुबह की तरह मनोज अपने पापा के साथ जॉगिंग करते-करते कोने वाली झील के किनारे पहुँच गया। उसकी निगाह झील की दूसरी ओर गई उसने देखा कि वहाँ एक लड़की झील में कुछ खोज रही है। उसकी जिज्ञासा बढ़ गई थी, वहाँ पहुँच कर उसने सवाल किया-"दीदी!आप यह क्या कर रही हैं?"

"मैं इस झील के ऊपर तैरते पत्ते और कचरा साफ़ कर रही हूँ।" मैं इन मछलियों के जीवन मे अंतर लाना चाहती हूँ इसलिए झील को साफ़ करके इन मछलियों की थोड़ी सी मदद करती हूँ। "पानी मे पड़ें पत्ते और कचरा मछलियों की पानी में तैरने की क्षमता को कम करता है, क्योंकि इससे पानी में सूरज की किरणें ठीक से नहीं पहुँच पातीं और मछलियों को पर्याप्त हवा भी नहीं मिल पाती।

मनोज ने हिचकिचाते हुए कहा, "आपके अकेले ऐसा करने से क्या ये झील साफ़ हो जाएगी? आपके इस प्रयास से कोई बड़ा अंतर पड़ेगा क्या"? दुनिया के सारे बदलावों की शुरूआत इसी प्रकार की एक 'छोटी सी कोशिश' से ही होती है।"

ऐसा सुन वह भी वहाँ बैठ गया और पानी पर तैरते पत्ते हटाने लगा।

अगले रविवार जब मनोज और उसके साथी पार्क में आए तो उनके हाथ में पोस्टर थे, जिन पर लिखा था .... "जीने दो और जिओ, झील साफ़ रखने में हमारी मदद करें! इसमें कूड़ा-कचरा और प्लास्टिक के रैपर न डालें!"

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- झील के किनारे बैठी लड़की का क्या प्रयास था?
- यदि आप मनोज की जगह होते तो आप उस लड़की का किस तरह और सहयोग कर सकते थे?
- क्या आप कोई ऐसे प्रयास की योजना बता सकते है जो आप करने का विचार रखते है?
- क्या आपने अपने आसपास किसी को कोई नया प्रयास करते हुए देखा है? चर्चा करें।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या दीदी द्वारा झील को साफ़ करने के लिए पहल करना पर्याप्त व सही था? पहले कदम के अलावा उठाये गए बाकी कदम किस प्रकार महत्वपूर्ण है?
- हम किस प्रकार से अपने आस-पास के वातावरण व जीव-जन्तुओं पर निर्भर हैं? यदि जीव-जन्तु ना हों तो हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

नोट:

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

दूसरा दिन: छोटी सी कोशिश समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- क्या आप भविष्य में किसी योजना की पहल करना पसंद करेंगे? अपनी योजना साझा करें।
- यदि हमारे आस-पास से जीव-जन्तुओं व पेड़-पौधों को हटा दिया जाए तो कल्पना करो कि हमारा जीवन कैसा होगा?

क्या करें, क्या न करें:

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

14. सच्ची ख़ुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों की संवेदनशीलता को पहचान कर विद्यार्थियों में आपसी सहयोग करने की भावना को विकसित करना एवं संबंधों में सहयोगी होना।

कहानी

रिया अपनी फ़ाइल मैडम को दिखाने के लिए आगे बढ़ी, इतनी ही देर में अंकुर उसकी सीट पर आया और उससे फ़ाइल छीनने लगा। रिया के मना करने पर भी अंकुर नहीं माना और इस छीना-झपटी में रिया की फ़ाइल के कुछ पन्ने फट गये।

रिया ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। तभी वहाँ पिंकू आया और रिया को रोते देख बोला," बहुत आसान होता है किसी चीज़ को बिगाड़ना जबकि बनाना उतना ही मुश्किल।" पता नहीं क्यों पिंकू की यह बात अंकुर को लग गई। घर वापस लौटते हुऐ भी उसके मन में यही बात घूम रही थी।

अगले दिन स्कूल मे पहले पीरियड में सुमित्रा मैडम सभी विद्यार्थियों के बनाए हुए मॉडल देखने वाली थी! अपने-अपने मॉडल दिखाने की होड़ में विद्यार्थी धक्का-मुक्की कर रहे थे। अंकुर पिछले दिन की अपनी हरकत की माफ़ी माँगने रिया के पास जा ही रहा था कि उसने देखा अचानक रिया का पाँव फिसल गया और उसका 'पवन-चक्की मॉडल' ज़मीन पर गिर कर टूट गया।

रिया जो पहले ही अपनी कॉपी फटने को लेकर परेशान थी, रो रो कर उसका बुरा हाल था । सब रिया को चुप कराने में लगे थे, जबकि अंकुर टूटे हुए मॉडल के पुर्जे टटोल रहा था। यह क्या! अंकुर तो उसे ठीक करने में लगा था। मिनटों में ही वह मॉडल पहले जैसा दिखने लगा। रिया की आँखों में अब आँसू नहीं बल्कि चेहरे पर मुस्कान थी। सब विद्यार्थी तालियाँ बजा रहे थे। अंकुर को यह सब देखकर बहुत अच्छा लग रहा था। अंकुर को जैसे आज मधुर संबंधों की ख़ुशी मिल गई हो।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- अंकुर ने रिया का मॉडल क्यों जोड़ा?
- अंकुर की जगह यदि आप होते तो क्या करते?
- जोड़ने में जो मज़ा है वह तोड़ने में नहीं, चर्चा करो।

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- कहानी में एक मॉडल को जोड़ने से अंकुर के अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ संबंधों में मधुरता आ गई। आप किस प्रकार के प्रयास करते हैं जिनसे संबंधों में मधुरता आ जाए?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें।

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

दूसरा दिन: सच्ची ख़ुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपने कभी जानबूझ कर या अनजानें में किसी का नुकसान किया है? उसके नुकसान की कैसे भरपाई हो उसके लिए आपने क्या किया ”? साझा करो।
- वस्तुओं व साथियों में से आप किसको ज़्यादा महत्व देते हैं? अपने जीवन के उदाहरण द्वारा समझाओ।

क्या करें, क्या न करें:

शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।

सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें।

शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।

जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे है उन्हें प्रेरित करने के लिए उनका सहयोग करें।

चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब प्रत्येक विद्यार्थी साझा करेगा।

15. गीता मैम से ऊँचा टावर

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

मिलजुल कर कार्य करने से बड़े से बड़े काम सार्थक हो सकते हैं।

कहानी

एक दिन गीता मैम कक्षा में आईं और बोलीं, “बच्चों! आज हम एक एक्टिविटी करेंगे जिसमें पूरी कक्षा की भागीदारी होगी।”

मैम की बात सुनते ही सभी बच्चे उत्साह से उछल पड़े। राजू ने रीना से पूछा, “तुम इतनी ख़ुश क्यों हो रही हो?” तो रीना बोली, “अरे! भूल गए क्या? गीता मैम की एक्टिविटीज़ कितनी मज़ेदार होती हैं! आज तो बड़ा मज़ा आएगा!” रीना की बात सुन कर राजू के चेहरे पर मुस्कान आ गई और उसने मैम से पूछा, "मैम हमें करना क्या है?"

मैम बोलीं, " सभी विद्यार्थियों को एक-एक अखबार मिलेगा जिससे उन्हें एक ऊँचा सा टावर बनाना है।"

सुप्रिया ने पूछा, “कितना ऊँचा टॉवर मैम?” गीता मैम ने जवाब दिया, “मुझसे भी ऊँचा! और इस काम के लिए आपके पास कुल दस मिनट हैं| “

विद्यार्थियों ने फटाफट अपने-अपने अखबार को मोड़ना शुरू किया। दो-चार मिनटों में

लगभग हर विद्यार्थी ने अपना-अपना टॉवर बना लिया था। लेकिन किसी का भी टॉवर घुटनों तक भी नहीं पहुँच पा रहा था।

रीना और सुप्रिया एक ही डेस्क पर बैठी थीं। कक्षा के सब विद्यार्थियों की तरह वे दोनों भी परेशान थीं क्योंकि दिए गए दस मिनटों में से सात मिनट गुज़र चुके थे। सुप्रिया का दिमाग़ तेज़ी से चल रहा था। सुप्रिया के दिमाग़ में एक आइडिया आया। उसने फ़ौरन उस विचार को आज़माते हुए अपना टावर उठा कर रीना के टावर पर रख दिया। रीना कुछ समझ पाती उससे पहले ही सुप्रिया ने राजू का टॉवर भी उठाकर रीना के टॉवर पर रख दिया। उन्होंने देखा कि तीनों टॉवर के मिलने से एक ऊँचा टॉवर बन गया था।

सुप्रिया ने थोड़ा सा भी समय नहीं गँवाया और कक्षा के सामने आ कर बोली- "गीता मैम से ऊँचा टॉवर बनाने की तरकीब मिल गई है, हमें सबके टॉवर मिलाने होंगे।" सारी कक्षा को यह बात समझ आ गई थी। सुप्रिया ने अपने टॉवर को कक्षा के बीच में रख दिया। एक-एक करके सभी ने अपने टॉवर उस पर रखने शुरू किये। टॉवर ऊँचा होता जा रहा था। जैसे ही उसका संतुलन बिगड़ने लगता सब मिलकर उसे संभाल लेते। अमन ने सबसे अंत में अपना टॉवर रखा तभी गीता मैम ने घोषणा की" क्लास! दस मिनट पूरे होने में बीस सेकेण्ड बचे है।" मैम की बात सुनकर कोई भी विद्यार्थी हड़बड़ाया नहीं क्योंकि वे सब देख रहे थे कि टॉवर की ऊँचाई गीता मैम के क़द से ज़्यादा थी।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- गीता मैम ने विद्यार्थियों को क्या सोच कर एक्टिविटी दी होगी?
- कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने दूसरो के साथ मिलकर किसी कार्य को पूरा किया हो।
- कुछ ऐसे कार्य बताइये जो अकेले कर पाना मुश्किल है परन्तु मिलकर आराम से हो जाते हैं।
- ऊँचा टावर बनाने में कारगर सिद्ध हुई?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आपको समूह में काम करना सहज लगता है, या अकेले कार्य करना? कार्य करने के क्या फ़ायदे है?
- इस कहानी से कौन-कौन सी बातें आप अपने जीवन में अपनाना चाहोगे?

नोट:

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

दूसरा दिन: गीता मैम से ऊँचा टावर समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- गीता की तरह आप कितने कार्यों में पहल करते हैं? उन कार्यों को साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

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

16. बदलाव कौन करेगा

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को प्रकृति के साथ किये गये कार्यों के प्रति सजग बनाना और उसमें अपनी भूमिका पहचान कर उसमें सहयोग करना।

कहानी

सुमित रोज़ सवेरे दौड़ने जाया करता था। वह हर दिन अपनी माँ को गली में पड़े कूड़े को साफ़ करते देखता। आज वह अपनी माँ से बोला-"माँ! मैं आपको हमेशा सुबह गली को साफ़ करते हुए देखता हूँ। आप ऐसा क्यों करती हैं? बाक़ी सब तो कूड़ा डाल कर चले जाते हैं।"

माँ ने उत्तर दिया-"मुझे सफ़ाई बहुत पसन्द है और मैं चाहती हूँ कि मैं अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखूं।" सुमित ने एक और सवाल किया-"आपके अकेले थोड़ी सी जगह साफ़ करने से क्या हमारा सारा वातावरण साफ़ हो जाएगा? माँ ने मुस्कुराते हुए सुमित से प्रश्न पूछा-'ज़रा ये तो बताओ आजकल हमारी साथ वाली गली में लोग किस कारण बीमार हो रहे हैं सुमित बोला,"मलेरिया और डेंगू से।आपके अकेले सफ़ाई करने से बदलाव कैसे आएगा?" माँ ने मुस्कुराते सुमित से बोलीं-"ठीक है! आज से मैं सफ़ाई करना बिलकुल बंद कर देती हूँ।"

बीना, जो पास ही खड़ी थी, आँटी का जवाब सुनते ही वह तपाक से बीच में बोल पड़ी-"नहीं आँटी! आप ऐसा बिलकुल मत करना क्योंकि जब मेरी सहेलियाँ मेरे घर आती हैं तब वह हमारी साफ़ गली की बहुत प्रशंसा करती हैं।"

पास खड़ा रिंकू कहने लगा-"आँटी! मेरी मौसी और नानी हमेशा कहते हैं कि तुम्हारी गली बहुत साफ़ और सुंदर दिखती है।जब वे अगली बार यहाँ आएँगी तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा कि अब हमारी गली गंदी क्यों है? और हाँ आँटी! उन्होंने भी अब अपने घर के बाहर मलेरिया और डेंगू से अपने मोहल्ले को बचाने के लिए भी सफ़ाई करनी शुरू कर दी है।"

रिंकू की बात सुन कर सब मुस्कुराने लगे। बीना सुमित से बोली-"देखो भैया! भले ही आँटी के सफ़ाई करने से दुनिया में कोई बहुत बड़ा बदलाव नहीं आएगा! लेकिन सोचो! इस इलाके में रहने वालों की ज़िन्दगी में तो बदलाव आ ही रहा है ना। तो क्यों ना हम सब भी एक छोटे बदलाव से शुरूआत करें?"

सुमित वापस सोचता हुआ जा रहा था की वह भी अपनी गली में सफ़ाई के ऐसे प्रयास में अवश्य सहायता करेगा।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- क्या आपको पता है कि आपके घर के बाहर की सफ़ाई कौन करता है? उनको इस कार्य में किस-किस की सहायता मिलती है?
- जब आपकी गली की सफ़ाई करने वाले किसी कारण सफ़ाई करने वाले नहीं आ पाते तो गली कैसी दिखाई देती है?
- क्या आपने कभी किसी भी कार्य के लिए अपने स्कूल और घर में बदलाव लाने के लिए कोई पहल की हो तो कक्षा में साझा करें?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- आप अपने आस-पास के वातावरण को बेहतर कैसे बना सकते हैं?
- हम सफ़ाई क्यों करते हैं? यदि सफ़ाई नहीं करेंगे तो क्या-क्या समस्याएं होंगी? अपने विचार साझा करें।

नोट:

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

दूसरा दिन: बदलाव कौन करेगा — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- जब आपके विद्यालय में सफ़ाई करने वाले नहीं आ पाते तो आपकी कक्षा की सफ़ाई कैसे होती है? क्या इस कार्य में आपकी भी कोई भूमिका होती है? उदाहरण साझा करें।
- सफ़ाई रखने के क्या-क्या फ़ायदे हैं? अपने विचार साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

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

17. बच्चे की सूझबूझ

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

दृढ़ संकल्प और मनोबल से ही कोई भी कठिन कार्य सजगता पूर्वक किया जा सकता है।

कहानी

एक गाँव में दो पक्के दोस्त रहते थे। 8 साल का गुड्डू और 10 साल का संजू! दोनों बहुत ही तेज़ और शरारती थे।

एक दिन खेलते-खेलते दोनों विद्यार्थी गाँव से बाहर चले गए। वह घर वापसी कर ही रहे थे कि पाँव फिसलने से संजू एक गहरे गड्ढे में गिर गया। संजू ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा, गुड्डू उसे चुप होने के लिए कह रहा था। डर और घबराहट के कारण संजू को कुछ समझ नहीं आ रहा था। गुड्डू ने सहायता के लिए ज़ोर से कई बार आवाज़ें लगाईं। गाँव के दूर होने के कारण आवाज़ किसी को सुनाई नहीं दी। अब वह संजू से बोला-" भाई! दूर-दूर तक कोई भी नहीं दिखाई दे रहा लेकिन तू रो मत, घबरा मत! मैं ही कुछ करता हूँ "|

संजू ने उसको आस भरी नज़रों से उसे देखते हुए कहा-"जो भी करना है, जल्दी करो!" गुड्डू किसी रस्सी की तलाश कर रहा था । वह आसपास देख रहा था कि उसे कुछ बेलें दिखाई दीं। उसने ख़ूब सारी बेलों को इक्कठा किया और उनको रस्सी का आकार दे दिया। एक सिरा पास के पेड़ पर बाँध कर रस्सी का दूसरा सिरा उसने गड्ढे में फेंक दिया। संजू ने उस बेल की रस्सी को पकड़ा और धीरे-धीरे उस रस्सी के सहारे बाहर आ गया। बाहर आते ही संजू ने गुड्डू को गले लगा लिया और कहा "तुम वाक़ई मेरे पक्के दोस्त हो, तुम्हारी सूझबूझ और दृढ़ संकल्प के कारण ही मैं उस गड्ढे से बाहर निकल पाया।"गुड्डू बोला,"भैया तुमने भी तो अपना मनोबल कम नहीं होने दिया ।"

दोनों गाँव लौट आए। घर में जब उन्होंने ये बात बताई तो किसी ने उनकी इस बात का विश्वास ही नहीं किया। संजू की माँ ने तो सुनते ही बोला, तू तो गुड्डू से दो साल बड़ा है! भला वह तुझे ऊपर कैसे खींच सकता है?

चौपाल से घर लौटे दादाजी चौखट पर खड़े-खड़े ये सब बातें सुन रहे थे। उन्होंने कहा- "क्यों संजू की माँ? ऐसा क्यों नहीं हो सकता? हमारे विद्यार्थी ऐसा सूझबूझ से इसलिए कर पाए क्योंकि भले ही वहाँ उनकी मदद करने के लिए कोई नहीं था किन्तु उनका मनोबल तोड़ने वाला भी तो कोई नहीं था। इसीलिए अपने मनोबल और समझ का प्रयोग करते हुए गुड्डू ने संजू की जान बचाई।"

संजू और गुड्डू एक-दूसरे को देख कर मुस्कुरा रहे थे और अपने हिम्मत और सूझबूझ पर गर्व महसूस कर रह थे। दादा जी की आवाज़ से उनका ध्यान टूटा, दादा जी कह रहे थे- "तुम आगे से खेलने के लिए इतना दूर नहीं जाओगे।"

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- आपने कैसे अपने दोस्तों की मदद की है? चर्चा करके सबको बताएं।
- अगर गुड्डू को बेल का ख्याल नहीं आता तो और क्या विकल्प हो सकते थे इस परिस्थिति से निपटने के लिए?
- गुड्डू ने संजू को किन कारणों से बचाया और क्यों?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- "आप कभी ऐसी स्थिति में हो और आप पर भी कोई विश्वास न करें तो आप कैसे उनको अपना विश्वास दिलाएँगे?
- क्या कभी आपने कोई ऐसा कार्य अविश्वनीय कार्य किया है? सभी के साथ साझा करें।

नोट:

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

दूसरा दिन: विद्यार्थी की सूझबूझ — समय: 30 मिनट

पिछले दिन की कहानी पर एक बार पूरी तरह से कक्षा में पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते है।

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- कुछ ऐसे कार्यों की सूची बनाइए जिन कार्यों को आप अपने आत्मविश्वास से पूरा कर पाए जबकि कार्य कुछ कठिन था?
- ऐसे समय पर जो बल हमें प्राप्त होता है वह कहाँ से आता है? क्या यह हममें पहले से ही होता है?
- क्या कोई कार्य नामुमकिन है? यदि हाँ तो क्यों? यदि ना तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

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

18. समझा तो जाना

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थिओं को सच्ची ख़ुशी का अर्थ समझना कि सच्ची ख़ुशी समझकर जानने में है।

कहानी

सूरज 14 साल का एक लड़का था। दिन भर इधर-उधर भटकता, दिन भर समय बर्बाद करता। खेत में जाता है तो मन ना लगता माँ बाजार से कुछ लेकर आने को कहती तो दुकान पर रखी चीज़ों पर ध्यान रहता। कोई पूछता-"भाई स्कूल क्यों नहीं जाते? पढ़ लिख कर कुछ सीख जाओगे।"

"उंह, जाता हूँ स्कूल। कुछ फ़ायदा नहीं होता। कोई पढ़ाई वढ़ाई नहीं होती वहाँ।" सूरज चिढ़ कर जवाब देता। एक दिन सूरज के पापा घर की चार दिवारी बनाने के लिए मज़दूरों के साथ बातचीत कर रहे थे।

सभी इस बात पर बहस कर रहे थे कि इस काम मे कितनी ईंटे लगेंगी। सूरज को अपनी गणित की कक्षा याद आ गई। उस दिन मैडम क्षेत्रफल निकालना बता रही थी। झट से सूरज खड़ा हुआ और पुस्तक ले आया। कुछ समय ध्यान से सवाल और सूत्र देखने के बाद उसे समझ में आ गया और तपाक से जवाब दिया-"1500"। पिताजी हैरान हुए। सूरज स्वयं पर गर्व महसूस कर रहा था।

सूरज ने सोचा,"यह तो बड़े मज़े की बात है"

तभी सूरज की माँ ने सूरज की बहन को आवाज़ लगाकर कहा,"कढ़ाई में सब्ज़ी चढ़ा दो, लीला।"

सूरज बोला, "नहीं नहीं, कढ़ाई में नहीं प्रेशर कुकर में, क्योंकि उसमें प्रेशर बनाने से उसकी उष्मा में सब्ज़ी कम समय में बन जाती है और उसके पोषक तत्व भी बने रहते है"। सूरज के इतना कहते ही सभी ने सूरज की इस बात की तारीफ़ की।

इस दिन के बाद सूरज यह जान गया कि किताब की बातें समझकर जीवन में उपयोग की जाए तो मन को ख़ुशी मिलती है| विद्यालय जा कर अपनी समझ को बढ़ाना ही हमारा लक्ष्य है।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- जब आप घर पर या स्कूल में कोई नई बात सीखते हैं तो किसको इसके बारे में बताते हैं? और क्यों?
- ऐसी कोई बात साझा करें जो आपने विद्यालय में सीखी हो और विद्यालय के बाहर आपके काम आई हो?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या आपके मन में भी कभी सूरज के जैसे विचार आए हैं कि विद्यालय जा कर कुछ नहीं होता? ऐसा क्यों होता है?
- विद्यालय में सीखी कौन सी बात पर आपने घर पर माता-पिता को सही जीवन जीने हेतु साझा की है?

नोट:

- चिंतन के लिए प्रश्नों के जवाब विद्यार्थी स्वेच्छा से देंगे लेकिन प्रत्येक विद्यार्थी को अपने विचार देने के लिए प्रेरित करें

- चिंतन के लिए प्रश्नों में प्रत्येक विद्यार्थी की भाग्यदारी सुनिश्चित करें।
- विद्यार्थियों को यह कहा जाए की वह घर जा कर अपने परिवार में आज की इस कहानी की चर्चा करें और अपने परिवार के सदस्यों से जानने का पर्यतन करें कि उन्हें अपने बचपन की कौन सी सीख याद है।

दूसरा दिन: समझा तो जाना — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- वह बात कक्षा में साझा करें जो आपके माता-पिता ने विद्यालय अथवा कहीं और से सीखी थी, जो आज भी उन्हें याद है।
- क्या आपने स्कूल के अलावा भी जीवन में उपयोगी बातें कहीं से सीखी है।साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

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

19. कोयले का टुकड़ा

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थी यह जानें कि मेहनत से किया गया कोई कार्य व्यर्थ नहीं जाता तथा बुरी संगत का प्रभाव हमेशा नहीं रहता इंसान मेहनत करके अपने पुराने गुण फिर से पा सकता है।

कहानी

अमित एक मध्यम वर्गीय परिवार का लड़का था। वह बचपन से ही बड़ा मेहनती विद्यार्थी था। नये विद्यालय में दाख़िला लेने के बाद उसका व्यवहार बदलने लगा। अब ना तो वो पहले की तरह मेहनत करता और ना ही अपने माँ-बाप की बात सुनता। उसका बदला हुआ आचरण सभी के लिए चिंता का विषय था। जब इसकी वजह जानने की कोशिश की गई तो पता चला कि अमित बुरी संगति में पड़ गया है।

सभी अमित को ऐसी दोस्ती छोड़ने और पढाई-लिखाई करने पर ध्यान देने को कहते। इस पर उसका एक ही जवाब होता, " "मुझे अच्छे-बुरे की समझ है। मैं भले ही ऐसे लड़को के साथ रहता हूँ। मुझ पर उनका कोई असर नहीं होगा। ..."

धीरे-धीरे परीक्षा के दिन आ गए। हमेशा अच्छे नम्बरों से पास होने वाले अमित के नंबर कम आए। अमित के लिए यह ज़ोरदार झटका था। वह बिलकुल टूट गया।

उसके पूर्व शिक्षक राजेन्द्र सर को पता चला तो उन्हें अमित के कम नंबर आने का यकीन नहीं हुआ। अमित उनके प्रिय विद्यार्थियों में से एक था।उसकी यह स्थिति जानकर उन्हें बहुत दुःख हुआ।

एक दिन उन्होंने अमित को अपने घर बुलाया। राजेन्द्र सर बाहर बैठे अंगीठी ताप रहे थे। अमित उनके बगल में बैठ गया। दोनों ही कुछ नहीं बोल रहे थे। अचानक राजेन्द्र सर उठे और चिमटे से कोयले के एक धधकते हुए टुकड़े को निकाल कर मिटटी में डाल दिया।

यह देख अमित बोला, " सर, आप उस टुकड़े को मिटटी में क्यों डाल रहे हैं, ऐसे तो वे बेकार हो जायगे, अगर आप उसे अंगीठी में ही रहने देते तो अन्य टुकड़ों की तरह वे भी गर्मी देने के काम आता!"

राजेन्द्र सर मुस्कुराते हुए बोले, " बेटा! कुछ देर अंगीठी में बाहर रहने से वो टुकड़ा बेकार नहीं हुआ।" ऐसा कहते हुए उन्होंने कोयले का टुकड़ा दुबारा अंगीठी में डाल दिया।

अंगीठी में जाते ही वह टुकड़ा वापस धधक कर जलने लगा और पुनः गर्मी प्रदान करने लगा।

अमित बोला, "सर! मुझे अपनी ग़लती समझ आ गई। मुझे कम नंबर आने पर निराश नहीं होना चाहिए।"

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- अमित की क्या ग़लती थी? कैसे?
- क्या आप अपनी अच्छी पहचान बना सकते है? कैसे?
- स्वयं को कैसे बुरी संगत में जानें से बचा सकते हैं?
- कहानी के अंत में अमित की समझ में क्या आया होगा और कैसे?

चिंतन के प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- राजेन्द्र सर जलते हुए कोयले को मिट्टी में रखकर अमित को क्या समझाना चाहते थे?
- आपके किसी साथी ने भी कभी बुरी संगत से वापसी की है? कैसे? उदाहरण साझा करें।

नोट:

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

दूसरा दिन: कोयले का टुकड़ा — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- कोई व्यक्ति ग़लत संगत में कब पड़ जाता है? क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिन्हें ग़लत संगत में रहने का नुक्सान हुआ?
- बुरी संगत से कैसे व क्यों जाते हैं? इससे कैसे बच्चा जा सकता है? अपने विचार साझा करें।

क्या करें, क्या न करें:

शिक्षक विद्यार्थियों को नए प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें ।

सभी को अभिव्यक्ति का अवसर दें और उनकी बात धैर्य से सुनें

शिक्षक यह देखें कि सभी विद्यार्थी चर्चा में भाग ले रहे हैं या नहीं।

जो विद्यार्थी चर्चा में भाग लेने से संकोच कर रहे है उन्हें प्रेरित करने के लिए, उनका सहयोग करेगा ।

20. शाबाशी की कलम

कक्षा: 3-5 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास करना।

कहानी

सीमा पढ़ने में होशियार थी मगर आज बहुत उदास थी। उसका आज स्कूल की पढ़ाई में मन नहीं लग रहा था। उसके पास पेन नहीं था और उसके पापा शहर के बाहर गए थे। उसे पता था कि उसकी मम्मी के पास भी पैसे नहीं थे जो पेन ख़रीदकर उसके लिए देती। आज हिन्दी विषय की मैडम ने घर के लिए काम दिया था जो उन सबको हर हाल में कल करके दिखाना था।

मैं अपना काम कैसे करूँगी? उसने अपने पास की सीट पर बैठी श्वेता से कहा।

यह बात पीछे बैठी कंचन ने भी सुन ली। उसकी आँखों में शरारत भरी चमक आ गई। इसी बीच कुछ देर के लिए सीमा पानी पीने कक्षा से बाहर चली गई।

कंचन के दिमाग में सीमा को परेशान करने का विचार आया। उसने सोचा कि मैं सीमा के बैग से हिन्दी की कापी ग़ायब कर देती हूँ। जिससे सीमा कल काम नहीं दिखा पाएगी और ख़ूब डाँट खाएगी। ख़ूब मज़ा आएगा।

यह सोचकर उसने सीमा के बैग से हिन्दी की कापी निकाल ली। श्वेता ने जब देखा तो उसने कंचन से ऐसा न करने के लिए कहा।

श्वेता बोली-सुनो कंचन, एक तो सीमा के पास वैसे भी पेन नहीं है ऊपर से तुम उसकी यह कापी भी छुपा रही हो। बहन, ऐसा न करो। अगर करना ही चाहती हो तो उसके बैग में पेन रख दो। फिर देखना किस काम में ज़्यादा मज़ा आता है। तुम्हारे पास तो दो-दो पेन हैं।

पता नहीं श्वेता के समझाने का कंचन के मन पर क्या असर हुआ। उसने अपना एक पेन चुपचाप सीमा के बैग में रख दिया।

अगले दिन जब मैडम ने सबकी कापियों को जाँचा तो सीमा का काम सबसे अच्छा निकला। मैडम ने उसके लिए पूरी कक्षा से तालियाँ बजवाईं तो यकायक सीमा की ज़ोर की रुलाई फूट पड़ी। सारी कक्षा यह देखकर हैरान रह गई।

मैडम ने पूछा तो सीमा ने सिसकते-सिसकते बताया-मैडमजी, मेरे पास तो काम करने के लिए पेन भी नहीं था मगर पता नहीं कहाँ से मेरे बैग में पेन आ गया। मैं तो अपने दिल की सारी दुआएं देते हुए उसे धन्यवाद करती हूँ। सारी ख़ुशियाँ उसे मिलें जिसने मेरे साथ ऐसा भलाई का काम किया है।कंचन सारी बातें सुन रही थी। उसके मन-मस्तिष्क में कई सारे भाव आ-जा रहे थे।वह सोच रही थी कि उस की इस छोटी सी कोशिश से उसे कितनी सारी दुआएँ मिलीं है। उसके चेहरे पर संतोष का भाव साफ़-साफ़ दिखाई दे रहा था। उसने श्वेता की ओर देखा। शायद कुछ कहना चाह रही थी लेकिन शब्द साथ नहीं दे रहे थे और उसने सीमा को गले लगा लिया।

पहला दिन (चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु):

- सीमा, श्वेता और कंचन की कौन-कौन सी विशेषताएं आपको पसंद आई?
- सीमा द्वारा बैग में पेन रखने वाले को पूरा श्रेय दिए जाने से कंचन को कैसा महसूस हो रहा होगा?
- क्या कभी आपने अपने किसी दोस्त की बिन उसे बताये सहायता की है? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए)

- आप के पास ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जो आवश्यकता से अधिक हैं? ऐसे सामानों की एक सूची बनाइये।

- ऐसा कोई उदाहरण साझा करें जब किसी ने संकट के समय में आपकी सहायता की हो व आपको पता भी नहीं चला हो। आप ऐसे व्यक्ति के बारे में क्या सोचते हैं?

नोट:

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

दूसरा दिन: शाबाशी की कलम — समय: 30 मिनट

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

चिंतन के लिए प्रश्न (प्रत्येक विद्यार्थी के लिए):

- क्या कभी किसी ने ज़रूरत पड़ने पर आपकी मदद अपनी किसी चीज़ को देकर की है? तबआपको कैसा लगा? आपने उस व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता कैसे प्रकट की? उदाहरण देकर बताएं कैसे।

क्या करें, क्या न करें:

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

गतिविधि खंड

सुने हुए से अधिक लिखा हुआ, लिखे हुए से अधिक किया हुआ और किए हुए से अधिक अनुभूत कार्य ही किसी भी बालक या बड़े व्यक्ति के जीवन में व्यवहार का हिस्सा बन सकता है। स्कूली शिक्षा के दौरान विद्यार्थियों में आदतों के निर्माण के लिए गतिविधियाँ एक सशक्त साधन के तौर पर प्रयोग की जा सकती हैं। इसलिए हैप्पीनेस करिकुलम बनाते समय गतिविधियों पर विशेष ज़ोर दिया गया है। शिक्षक का आचरण, माँ-बाप का आचरण और आसपास के समाज में रहने वाले दूसरे व्यक्तियों का आचरण भी विद्यार्थियों के व्यवहार को प्रभावित करता ही है। इसलिए विद्यार्थी सामने की गई गतिविधि की हूबहू नकल करना पसंद करता है। परिणामस्वरूप गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि गतिविधियाँ इस प्रकार की हों, जो विद्यार्थियों के आयुवर्ग के साथ-साथ उनके मानसिक स्तर के अनुरूप भी हों और उनको सोचने के लिए प्रेरित कर सकें। इन गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी के मन में विचार उत्पन्न हों, उन विचारों पर विद्यार्थी आपस में चर्चा कर सकें और स्वयं तथा अन्य लोगों के जीने में उसे देख सकें। इन गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को उस स्तर पर तैयार करना है जिससे कि वे परम्परागत सोच को तर्क की कसौटी पर जांच सकें और लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में सक्षम हों।

इसी आशा के साथ आपके सामने यह गतिविधि खंड प्रस्तुत किया जा रहा है। उम्मीद है इन गतिविधियों से आपके और आपके विद्यार्थियों के दृष्टीकोण का फैलाव होगा और विद्यार्थी प्राकृतिक वास्तविकता को समझकर उसके अनुरूप कार्य कर सकेंगे।

1. फ्रूट सलाद

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में खड़े होने या बैठने को कहें। अब किसी भी एक विद्यार्थी को घेरे के बीच में आने को कहें।
- घेरे के बीच में खड़ा विद्यार्थी तीन या चार फलों के नाम बोलेगा जैसे की सेब, केला, संतरा,अंगूर।
- बीच में खड़ा विद्यार्थी गोल घेरे में खड़े प्रत्येक विद्यार्थी के पास जाकर उनको क्रम से एक फल का नाम इस प्रकार देगा - विद्यार्थी 1 - सेब, विद्यार्थी 2 - संतरा, विद्यार्थी 3 - केला, विद्यार्थी 4 - अंगूर, विद्यार्थी 5 - सेब, विद्यार्थी 6 - संतरा, विद्यार्थी 7 - केला, विद्यार्थी 8 - अंगूर, और इसी प्रकार सब विद्यार्थियों को इसी क्रम से एक फल का नाम दे दिया जाएगा।
- फिर बीच में खड़ा विद्यार्थी एक फल का नाम बोलेगा, उदाहरण के तौर पर केला, तो सभी विद्यार्थी (जिसको केला फल मिला है) अपने अपने स्थान से अपनी जगह के अलावा किसी और विद्यार्थी (जिसको केला फल मिला है) के जगह पर खड़े होने के लिए चले जाएँगे। इसमें बीच में खड़ा विद्यार्थी भी अपनी जगह छोड़ कर, गोले में खाली जगह लेने की कोशिश करेगा। इस प्रक्रिया में कोई दूसरा विद्यार्थी बीच में रह जाएगा।
- अब वो कोई और फल का नाम बोलेगा, जैसे की सेब, तो सभी विद्यार्थी जिनका फल सेब है, वे ऊपर दिए चरण को दोहराएगा। इसी प्रकार से ये गतिविधि चलेगी।
- कभी भी बीच में खड़ा व्यक्ति फ्रूट सलाद कहकर आवाज़ लगा सकता है जिसका अर्थ है कि सभी अपने-अपने मूल स्थान पर चले जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या अपने फल का नाम याद रखना कठिन था? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी इस गतिविधि में भाग लें।

शिक्षक विद्यार्थियों को अवश्य बताएं कि इस गतिविधि में कोई भी एक-दूसरे को धक्का न दे।

2. चैक-इन

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

चैक-इन असल में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं और मूड को व्यक्त करने का मौका देते हैं।

यह एक रास्ता है जिससे दिन की शुरूआत मज़ेदार तरीक़े से की जाती है। इनको रोचक और कम बोझिल बनाने के लिए रूपक (metaphors) का इस्तेमाल किया जाता है। चैक-इन के लिए आदर्श स्थिति घेरे में विद्यार्थियों को व्यवस्थित करना है, लेकिन साधारण बैठने की स्थिति में इस को किया जा सकता है। इस गतिविधि के लिए अध्यापक सभी विद्यार्थियों के सामने एक प्रश्न रखता है और सभी विद्यार्थियों को बारी-बारी है उसका जवाब देना होता है। इस बात को सुनिश्चित किया जाना ज़रूरी होता है कि सभी विद्यार्थियों को स्वयं को अभिव्यक्त करने का समान अवसर मिले और अभिव्यक्ति के लिए सहज वातावरण भी।

नीचे लिखे गए विभिन्न चैक-इन्स में से किसी का भी प्रयोग एक कालांश में किया जा सकता है:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए दो जानवरों का नाम संयुक्त रूप से बोलें। (जैसे शेर और चीता को मिलाकर शेता या बंदर और हिरण को मिलाकर हिरन्दर।)
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसको व्यक्त करने के लिए दो रंगों का मिश्रण बताएँ।
- आप जो महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करने के लिए प्रकृति का एक उदाहरण दीजिये (जैसे उठता या ढलता हुआ सूरज)?
- आज आप स्वयं को किसी आवाज़ की तरह अभिव्यक़्त करना चाहें, तो वह कौन सी आवाज़ है?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए रूपक को विस्तार में बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का चेक इन जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर दें।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक न बनने दें।

3. मैं आपको जानता हूँ

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि से विद्यार्थियों के आपसी संबंध मज़बूत होते हैं क्योंकि इसमें वे अपने बारे में कुछ बताते हैं।

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को 2-4 की संख्या में व्यवस्थित करें।
- उसके बाद उन्हें एक या उससे ज़्यादा प्रश्न दे जिसके आधार पर वे अपने बारे में एक दूसरे को कुछ बता सकें।
- प्रश्न कुछ इस तरह से चुने जाएँ ताकि विद्यार्थी अपने जीवन से कुछ बता सके और अपनी कल्पना का प्रदर्शन कर सके।

प्रश्न कुछ इस तरह के हो सकते हैं:

- आपके पसंदीदा व्यक्ति कौन हैं? आप उन्हें क्यों पसंद करते हैं?
- आपके शौक क्या हैं?
- आप बड़े होकर क्या बनना चाहेंगे?
- अगर आपके पास कोई एक विशेष शक्ति (super power) प्राप्त करने का अवसर होता, तो आप क्या चुनते?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए जवाब को विस्तार में बताना चाहेगा?
- किसी और विद्यार्थी का जवाब आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक न बनने दें।

4. काल्पनिक मिट्टी

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि के लिए शिक्षक को अपनी कल्पना के प्रभाव से विद्यार्थियों को प्रेरित करना होगा।

- शुरूआत में शिक्षक अपने हाथों में एक काल्पनिक मिट्टी के गोले के होने का अभिनय करेंगे।
- फिर शिक्षक कहेंगे की "इस मिट्टी से मैं कुछ भी बना सकता हूँ। यह मिट्टी नहीं है, यह एक टोपी है" और टोपी पहनने का अभिनय करके दिखाएँगे।
- फिर एक विद्यार्थी उस वस्तु का अभिनय करेगा जो अध्यापक ने दिखाया (जैसे टोपी) और कहेगा/कहेगी "यह टोपी नहीं है, यह तो एक शर्ट है" और शर्ट पहनने का अभिनय करेगा/करेगी।
- अगला विद्यार्थी किसी और वस्तु का नाम बताएगा और उसका अभिनय करके दिखाएगा/दिखाएगी।
- इस तरह कक्षा के ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करने का प्रयास किया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- किसी और विद्यार्थी का अभिनय आपको पसंद आया? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को अभिनय करने का अवसर मिलना चाहिए।
- किसी भी विद्यार्थी के अभिनय का मज़ाक न बनने दें।

5. साउंड बॉल एण्ड शेप

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों से गोलाई में खड़े होने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि आप के पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।
- इस गेंद का आकार और वज़न भी निर्धारित कर दें और फिर तेज़ आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी को यह गेंद उसी आवाज़ और आकार के साथ मिले।
- गेंद मिलने के बाद विद्यार्थी उसका आकार और आवाज़ बदलकर, बदली हुई गेंद को आगे भेज सकता है।
- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- एक गेंद के साथ खेलना आसान था या दो के साथ? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी की आवाज़ का मज़ाक न बनने दें।

6. पासिंग द साउंड विद फेस

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- पहला विद्यार्थी चेहरे पर एक विशेष भाव लाते हुए और मजाकिया आवाज़ निकालते हुए इसे अपने दाहिने खड़े विद्यार्थी के पास भेजेगा।
- दूसरा विद्यार्थी पहले वाले विद्यार्थी की भाव और आवाज़ की हूबहू नकल करेगा और फिर बिल्कुल अलग आवाज़ और भाव अपने दाहिने खड़े अगले विद्यार्थी को पास करेगा।
- इस गतिविधि को तब तक जारी रखा जाए जब तक कि प्रत्येक विद्यार्थी को अवसर प्राप्त न हो।
- हर बार अलग तरह की आवाज़ और चेहरे का भाव बनाने की कोशिश करें।
- इस गतिविधि में शिक्षक भी हिस्सा लें (शुरूआत उनसे हो सकती है)।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- किसी और के चेहरे और आवाज़ को याद करें और फिर से करके दिखाए।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी की आवाज़ का मज़ाक न बनने दें।

7. मिरर

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को कल्पना करने के लिए प्रेरित किया जाए।

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने के लिए कहें।
- हर जोड़ी में एक विद्यार्थी आईना बनेगा और दूसरा उसके सामने खड़ा हुआ इंसान।
- इंसान की भूमिका निभाने वाला विद्यार्थी जो भी क्रिया करेगा, आईना की भूमिका निभाने वाला विद्यार्थी उसकी नकल करेगा।

शिक्षक के लिए नोट:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अवश्य बताएँ कि वे अपनी क्रियाएं शुरूआत में धीमी गति से करें। जब जोड़ियों में दोनों विद्यार्थियों की एनर्जी बराबर स्तर पर आ जाए तो वे अपनी गति बढ़ा सकते हैं।
- गतिविधि शुरू करने से पहले शिक्षक किसी एक विद्यार्थी को सामने बुला कर इसका उत्साह पूर्वक प्रदर्शन करेंगे।
- कुछ समय के बाद हर जोड़ी में भूमिकाएं बदली जाएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आपको आईना बनने में ज़्यादा मज़ा आया कि उसके सामने खड़ा हुआ इंसान बनने में?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी के भागीदारी का मज़ाक ना बनने दीजिये।

8. नाम और इशारा

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना एवं विद्यार्थियों में अपने प्रति विश्वास बनाना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को कल्पना करने के लिए प्रेरित किया जाए।

- शुरूआत में शिक्षक अपना नाम बता कर उसके साथ एक मज़ेदार एक्शन करेंगे (जैसे की सुपरमैन की तरह उड़ने का एक्शन या फिर हाथ में क्रिकेट बैट होने का एक्शन)।
- इसके बाद वे किसी एक विद्यार्थी को यही क्रिया दोहराने का निमंत्रण देंगे।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अपने नाम के साथ एक एक्शन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बीच में शिक्षक कुछ नए एक्शन दिखाकर विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ा सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- अपने नाम के साथ जो आपने एक्शन चुना, यदि उसके साथ आप एक आवाज़ डालेंगे तो वह कैसी सुनाई देगी?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें। किसी भी विद्यार्थी के नाम या एक्शन का मज़ाक न बनने दें।

9. मेरे अच्छे काम

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

आपसी विश्वास को सुदृढ़ करते हुए अच्छाई को बढ़ावा देना।

शिक्षक के लिए नोट:

हर व्यक्ति अपने अच्छे कार्यों को याद कर स्वयं में सम्मानित महसूस करता है, या यूँ कहें कि ख़ुशी का अनुभव करता है। साथ ही अपने अच्छे कार्यों को साझा करना उसके लिए स्वयं को प्रोत्साहित करने वाला और दूसरों के लिए प्रेरणादायी होता है। जब हमारा ध्यान अपने और दूसरों के अच्छे कार्यों पर जाता है तो यह विश्वास भी बनता है कि हर व्यक्ति कुछ न कुछ अच्छा करना चाहता है और करता भी है। अत: इस गतिविधि का उद्देश्य आपस में विश्वास की स्थिति लाना और अच्छाई को बढावा देना है।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है। पर यदि चार्ट पेपर/A4 शीट और डबल टेप/सेलो टेप/गोंद उपलब्ध हो तो गतिविधि का रूप थोड़ा भिन्न हो जाएगा।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को 5-6 के छोटे-छोटे समूहों में बिठाया जाए।
- अपने-अपने समूह में वे बताएँ कि पिछले कुछ दिनों में उन्होंने कौन सा अच्छा काम किया था।
- उनमें से एक विद्यार्थी उन कार्यों को एक कागज पर लिख ले।
- चर्चा करने और लिखने के लिए 10 मिनट देने के बाद उनके कागजों को कक्षा के अलग-अलग स्थानों पर चिपका दें/ रख दें।
- अब प्रत्येक समूह अन्य समूह के कार्यों को जाकर पढ़े। इस कार्य के लिए लगभग 10 मिनट दिए जा सकते हैं।
- अब विद्यार्थी वापस अपने स्थान पर आ कर बैठें और पूरी कक्षा निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक साथ चर्चा में शामिल हो।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप लोगों को एक दूसरे के बारे में जानकर कैसा लगा?
- किन बातों से आप बहुत प्रभावित हुए?
- कब-कब आपको ऐसा लगा कि ऐसा तो मैं भी करता हूँ?
- किन बातों से आपको लगा कि वैसा आपने किया तो नहीं है पर अवसर मिलने पर करेंगे?
- क्या आपकी कभी अपने घर के बड़ों से इस तरह की चर्चा हुई है जब उनसे आपने जाना हो कि कब और कैसे उन्होंने अच्छे काम किए हैं?

(इस प्रश्न से विद्यार्थियों को घर जाकर अपने बड़ों से बात करने का विषय मिल चुका होगा। अगले दिन की चर्चा के लिए इसे आधार बनाकर बढ़ा जा सकता है।)

क्या करें और क्या न करें:

चर्चा में शिक्षक स्वयं भी अपने अच्छे काम साझा करें तो अच्छा होगा। जब विद्यार्थी चर्चा कर रहे हों तो उन्हें पूरा वक़्त दें। समय सीमा में बाँधने का अधिक प्रयास न करें। यदि गतिविधि और समय की माँग करती है तो एक और दिन दिया जा सकता है।

10. ग़ुस्सा- ताक़त या कमज़ोरी

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहना और ग़ुस्से को अपनी कमज़ोरी के रूप में पहचानना।

आवश्यक सामग्री:

किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को निम्नलिखित दो समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।
- समूह 1 (सहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि ग़ुस्सा मेरी ताक़त है। (यदि विद्यार्थियों को बात स्पष्ट न हो तो उन्हें यह कारण सुझा सकते हैं कि क्या यह ताक़त है क्योंकि इसके द्वारा हम अपनी बातें मनवा पाते हैं और काम करवा पाते हैं।)
- समूह 2 (असहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि ग़ुस्सा मेरी ताक़त नहीं है।
- सभी विद्यार्थी निर्धारित स्थान पर अपने-अपने समूह में अस्थाई तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह को चर्चा के लिए छोटे समूहों में बाँटा जा सकता है।
- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह को बारी-बारी से अपने स्थान पर रहते हुए 1-2 मिनट में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करने को कहा जाए।
- शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटकर सभी समूहों के तर्कों के मुख्य बिंदु लिख सकते हैं।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर अपना मत बदलने पर विद्यार्थियों को अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- कोई भी कार्य आप ग़ुस्से में अच्छे से कर पाते है या शांत मन से? इस प्रश्न को किसी घटना के साथ जोड़ कर चर्चा में लाएँ।
- आपको ग़ुस्सा कब आता है? जब आप कोई कार्य कर पाते है तब आपको ग़ुस्सा आता है या जब नहीं कर पाते तब आपको ग़ुस्सा आता है?
- जब आपसे कोई ग़ुस्सा दिखाकर काम करवाता है तो आपको कैसा लगता है?
- आपने जब किसी को ग़ुस्सा दिखाकर अपनी बात मनवाई तो उसे कैसा लगा होगा?
- क्या बिना ग़ुस्सा किए काम करवाए जा सकते हैं? कैसे?
- इन प्रश्नों के आधार पर हुई चर्चा से यदि किसी विद्यार्थी का मत बदल जाए तो उसे अपना समूह बदलने का अवसर दें और देखें कि क्या किसी मुद्दे पर गहराई से चर्चा करने पर जो मान्यताएँ सही नहीं हैं, वे बदलती हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- इस बात का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस पीरियड में ग़ुस्सा न आए।
- सभी के तर्कों और बातों को सम्मानपूर्वक लिया जाए। ध्यान रखें कि यह कोई सही या ग़लत के आधार पर जीत-हार के लिए प्रतियोगिता नहीं है। अंत में दिख रहे बड़े समूह के लिए यह उत्सव नहीं है बल्कि यह तो विचार के लिए उपलब्ध कराया गया अवसर है।
- यदि सभी एक निष्कर्ष तक नहीं पहुँचते हैं तो भी अपने निष्कर्ष न दें। स्वयं के विचारों और कार्य-व्यवहारों पर आगे से उनका ध्यान बना रहे, यह संदेश दे सकते हैं। अगले दिन या कुछ दिन बाद उनके परिवर्तित विचार पुनः साझा करवाए जा सकते हैं।

11. अपनी ख़ुशी के हम निर्माता

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ चला जाए की ख़ुश होना और ख़ुश दिखना दो अलग बातें है।

शिक्षक के लिए नोट:

अध्यापक विद्यार्थियों को यह समझाएँगे कि ख़ुश होना और ख़ुश दिखना दोनों ही अलग बातें है, आजकल के समाज में ख़ुश दिखने की तरफ़ ज़्यादा ध्यान दिया जाता है यद्यपि ख़ुश होना अधिक महत्वपूर्ण है।

आवश्यक सामग्री:

कुछ भी नहीं

गतिविधि के चरण:

- ब्लैक बोर्ड पर एक तरफ़ एक मुस्कुराता हुआ चेहरा बनाएं व दूसरी तरफ़ दुखी चेहरा बनाएं।
- विद्यार्थियों से पूछें कि ब्लैकबोर्ड पर बना मुस्कुराता हुआ चेहरा देखकर कैसा लग रहा है।
- अब विद्यार्थियों से पूछें कि ब्लैकबोर्ड पर बना दुखी चेहरा देखकर उन्हें कैसा लग रहा है।
- बाईं ओर का चेहरा ऐसा क्यों दिख रहा है? विद्यार्थियों के विचार ब्लैक बोर्ड पर लिखें।
- इसी तरह विद्यार्थियों से पूछेंगे कि दाई ओर का चेहरा ऐसा क्यों दिख रहा है और विचार ब्लैकबोर्ड पर लिखें। विद्यार्थियों ने ऐसे विचार क्यों दिए, उसका कारण भी पूछें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रश्न:

- विद्यार्थियों से पूछें क्या वे कभी-कभी ब्लैकबोर्ड पर बने बाईं ओर के चेहरे की तरह महसूस करते हैं? ऐसा किन किन परिस्थितियों में होता है?
- क्या आप कभी-कभी दाई ओर के चेहरे की तरह महसूस करते हैं? ऐसा किन किन परिस्थितियों में होता है?

गतिविधि का दूसरा चरण:

- अध्यापक 5 से 6 विद्यार्थियों के समूह को कक्षा के सामने बुलाएँ और उन्हें ऐसा जताएँ कि वह उनकी तस्वीर खींच रहे हैं। विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को नोट करें।ज़्यादातर ऐसा पाया जाएगा कि तस्वीर खिंचवाते समय विद्यार्थी मुस्कुराएँगे या विभिन्न तरह के पोज बनाएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- विद्यार्थियों से जानने की कोशिश करें कि फोटो खींचते समय वे मुस्कुराए क्यों?
- फोटोग्राफर के ready कहने पर हम ख़ुश दिखने की कोशिश करते हैं या ख़ुश हो जाते हैं?

- ख़ुश दिखने और ख़ुश होने में क्या अंतर है?
- आपके लिए ख़ुश दिखना महत्वपूर्ण है या ख़ुश होना?

क्या करें, क्या न करें

अध्यापक यह सुनिश्चित करें कि गतिविधि में सभी विद्यार्थी हिस्सा लें। अध्यापक सभी विद्यार्थियों के विचारों को सम्मिलित करें।

12. सुविधा के लिए नियम

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

हर व्यवस्था को बनाए रखने में नियमो के महत्व को समझना।

आवश्यक सामग्री:

लाल व हरा गत्ता (यदि उपलब्ध हो तो)।

शिक्षक के लिए नोट:

शिक्षक के लिये नोट: ट्रैफिक नियमों की सहायता से विद्यार्थियों को यह समझाना कि नियम हमारी सुविधा के लिए हैं चाहे वे घर, स्कूल या किसी अन्य संस्था में पालन किए जानें वाले नियम हों।

गतिविधि के चरण:

- चार विद्यार्थी अपने दोनों हाथो को 90 डिग्री (letter L शेप में बनाएँगे) पर सामने सीधा करके एक सड़क का चौराहा बनाएँगे।

  ___| |___

  ‾‾‾| |‾‾‾

- कक्षा के बाकी विद्यार्थियों में से आधे एक रोड पर तथा दूसरे आधे दूसरे रोड पर खड़े होंगे।
- अब रोड के चौराहे को अव्यवस्थित ढंग से बिना किसी नियम को देखे पार करेंगे। इसमें विद्यार्थियों के टकराने की संभावना रहेगी तथा पार करने में अधिक समय लगेगा।
- दूसरी स्थिति में दो विद्यार्थी लाल व हरा कार्ड लेकर खड़े होंगे। एक रोड वालों को लाल वह दूसरे रोड वालों को हरा सिग्नल दिया जाएगा जैसे कोई ट्रैफिक पुलिस वाला करता है। अब विद्यार्थियों को आपस में टकराने का डर नहीं होगा और वह चौराहा जल्दी और सुरक्षित पार कर पाएँगे।
- यह क्रियाकलाप दो से तीन बार किया जाएगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

क्या हो यदि स्कूल में निम्नलिखित नियमो का पालन न किया जाए:-

- स्कूल लगने के निश्चित समय पर सब विद्यार्थी और शिक्षक स्कूल न पहुँचे।
- छुट्टी होने के निश्चित समय से पहले ही विद्यार्थी और शिक्षक स्कूल से जाना शुरू कर दें।
- विभिन विषयों के पीरियड का टाइम टेबल follow न किया जाए।
- किस रंग की लाइट जलने पर रोड क्रॉस करना चाहिए?
- नियमो का पालन क्यों करना चाहिए?

- ट्रैफिक नियम की तरह और किस-किस स्थान या संस्था में आपने नियमों का पालन किया है?
- स्कूल में हमें किन नियमों का पालन करना चाहिए?
- आपके घर में ऐसे कौन से नियम है जिनका घर के सभी सदस्य पालन करते है? जैसे: खाना खाने का समय, सोने का समय, टीवी देखने का समय इत्यादि।

क्या करें और क्या न करें

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी क्रियाकलाप में हिस्सा लें।
- किसी की ख़राब बात साझा करने पर, ध्यान दें कि बाकी विद्यार्थी उस पर छींटाकशी न करें।
- विद्यार्थियों को दिए जानें वाले निर्देश स्पष्ट हों।
- सभी विद्यार्थियों को विभिन्न अनुमान लगाने का अवसर दें।

13. साथी की अच्छी बात

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़े और आपस में मित्रता बढ़े।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जा पाएं। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे सम्बन्ध स्थापित होंगे। हमारा अक्सर दूसरे पर तब ध्यान जाता है जब वह कोई ग़लती करता है। केवल दूसरे की ग़लतियाँ देखने से सम्बन्ध में दरारे आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही है, यह दिखने पर हम ग़लतियों से प्रभावित नहीं होते। ग़लतियों पर ध्यान जाना भी ज़रूरी है (उन्हें सुधरने के लिए), परंतु जब हम अच्छी बात को देखने को प्राथमिकता में लाते हैं तब ग़लतियों से प्रभावित होना ख़त्म होता है।

साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्म-विश्वास बढ़ता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से भी हम अपने सम्बन्ध और अच्छे से निभा पाते हैं। स्वयं की अच्छी बातों से परिचित होने के बाद अपनी ग़लतियों को जब हम देखते हैं तो अपराधबोध (guilt) होने के बजाय हम उसके समाधान पर ध्यान देते हैं।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोडों में बिठाएं।
- पहले विद्यार्थी को दूसरे विद्यार्थी की अच्छी बातें सोचने और फिर कहने के लिए कहें तथा दूसरे विद्यार्थी को उसकी अच्छी बात सुनने के बाद पहले विद्यार्थी को थैंक्यू कहने को कहें।
- दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की 2 अच्छी बातें करेगा तथा पहला विद्यार्थी भी दूसरे को थैंक्यू कहेगा।
- विद्यार्थियों के कुछ जोड़ों को टीचर कक्षा में आगे बुलाकर भी उनकी शेयरिंग कराएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आप भी दूसरों के बारे में अच्छी बातें इस गतिविधि से पहले सोचते थे?
- हमारा ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर ज़्यादा जाता है कि ग़लतियों पर?
- रिश्ते/सम्बन्ध किस प्रक्रिया से अच्छे होते हैं?
- अपनी केवल अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल ग़लतियों पर ध्यान देना चाहिए या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?
- दूसरों की केवल अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल ग़लतियों पर ध्यान देना चाहिए या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?

क्या करें और क्या ना करें:

- शिक्षक भी विद्यार्थियों की अच्छी बात शेयर करें। इससे विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ेगा।

14. अच्छा है या नहीं

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जानें का प्रयास करना कि जो अच्छा होता है वो दीर्घ-कालिक (long-lasting) होता है और जो केवल अच्छा लगता है वो अल्प-कालिक (temporary/ momentary) होता है।

आवश्यक सामग्री:

कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नही है।

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर जो चीज़ें हमें अच्छी लगती हैं, वह हमें केवल थोड़े समय के लिए सुख देती हैं, और जो अच्छी होती हैं, वह हमें ज़्यादा समय के लिए सुख देती हैं। हम रोज़ाना बहुत सारे निर्णय लेते हैं जो इन दोनो चीज़ों पर आधारित होते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन निर्णयों की तरफ़ ले जाया जाएगा। शिक्षक ध्यान दें कि अच्छा लगने वाली चीज़ों में विद्यार्थियों के बीच वेरीएशन आ सकता है, परंतु अच्छा होने वाली ज़्यादातर चीज़ें सभी को समान लगती हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर एक बड़ा '+' बनाता है और विद्यार्थियों को "+" के चारों तरफ़, निम्न स्थितियों को वर्गीकृत करने के लिए कहता है।
- इसके चारों खाने निम्नलिखित बातों को दर्शाते हैं:

अच्छा लगता है, पर अच्छा है नही	अच्छा नहीं लगता, पर अच्छा है
अच्छा लगता है, और अच्छा है	अच्छा नहीं लगता, और अच्छा है भी नहीं

- पहले शिक्षक कक्षा को हर खाने में 3-4 स्थितियाँ सोचने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें
- अगर विद्यार्थी और स्थितियाँ नही सोच पाते, तो शिक्षक नीचे दी गई स्थितियाँ एक एक करके पढ़ें और विद्यार्थियों से पूछें "यह कौन से खाने में जा सकती है और क्यों?"

जैसे स्थितियाँ:

- देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।
- फल और हरी सब्जी नहीं खाना।
- परीक्षा से पहले अच्छी तरह से पढ़ाई करना।
- प्रतियोगिता से पहले अपने खेल / नृत्य का अभ्यास करना।
- जंक फूड खाना।
- अपना होमवर्क पूरा नहीं करने के लिए स्वयं को जिम्मेदार ठहराया जाना।

- बहुत समय तक वीडियो गेम खेलना
- पार्क में खेलना
- व्यायाम करना
- गर्मी से आकर ठंडा पानी पीना
- दाल रोटी खाना
- मम्मी पापा से कोई बात छुपाना
- घर में बैठे बैठे समय व्यर्थ करना
- सलाद खाना
- बहुत सारी मिर्च वाला खाना खाकर पेट ख़राब होना
- किसी के ऊपर ग़ुस्सा निकालना
- किसी की कमियों का पीठ पीछे मज़ाक उड़ाना
- कक्षा में कम नम्बर लेकर आना
- बढ़ता हुआ प्रदूषण
- परिवार के सदस्यों में लड़ाई होना
- बीमार होना

उदाहरण के लिए:

- "देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।"
- इस स्थिति में फ़िल्म देखना अच्छा लगता है, लेकिन अच्छा है नहीं क्योंकि सुबह स्कूल जानें के लिए जल्दी उठना है परंतु देर से सोने के कारण हमारी नींद पूरी नहीं होती और हम कक्षा में आलस्य में बैठते हैं
- इसी प्रकार, अन्य उदाहरणों को लेकर भी शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- रोज़मर्रा के निर्णयों में से आपके कौन से निर्णय अच्छा लगने के कारण होते हैं और कौन से निर्णय अच्छा होने के कारण लेते हैं? कौन से निर्णयो की संख्या ज़्यादा है? क्यों?
- अच्छा लगने वाली चीज़ों और अच्छा होने वाली चीज़ों में से कौन सी चीज़ें हमें ज़्यादा देर तक सुख देतीं हैं?
- क्या आप बार बार अच्छा होने वाली चीज़ों की अपेक्षा अच्छा लगने वाली चीज़ों को चुनते हैं? यदि हाँ तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी सोच से ऊपर दी गईं स्थितियों के अतिरिक्त और भी स्थितियाँ सुझाने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों के विचार सभी स्थितियों के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। शिक्षक ध्यान रखें कि उन्हें केवल विद्यार्थियों से उनके विचारों का आधार पूछना है, न कि उनके विचारों को सही और ग़लत बताना है।
- यह भी सम्भव है कि कोई स्थिति एक से ज़्यादा खाने में रखी जा सकती है।

15. दोस्त बनाओ अपनी सीट पर ले जाओ

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

अपने दोस्त पर विश्वास की पहचान और अभिव्यक्ति।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थी आँख बन्द करके अपने साथी के निर्देश पर चलेगे। अपने साथी के प्रति अपने विश्वास को व्यक्त करेंगे। शिक्षक इस तरफ़ ध्यान दिला दें कि रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में हम विश्वास पूर्वक ही जीना चाहते हैं। जहाँ विश्वास की कमी होती है वहाँ संबंध नहीं बन पाता।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को दो ग्रूप में बाँटा जाएगा।
- एक ग्रूप से तीन विद्यार्थियों को सामने बुलाया जाए। वे तीनों विद्यार्थी ऑखें बंद करके खड़े हों।
- अब दूसरे ग्रूप के विद्यार्थियों से पूछा जाए कि जो विद्यार्थी इन्हें दोस्त बनाना चाहते हैं ऐसे 3 विद्यार्थी आ जाएँ।
- आँख बंद किए हुए विद्यार्थी गाड़ी और दोस्त बनाने वाले विद्यार्थी ड्राइवर बनेंगे और उन्हें अपनी सीट तक ले जाएँगे।
- वहाँ उन्हें रास्ता बोलकर नहीं बताएँगे बल्कि बाए मुड़ने के लिए बाएं कंधे पर उंगली से टच करेंगे और दाएं मुड़ने के लिए दाएं कंधे पर।
- सीधा चलने के लिए पीठ के मध्य में उगंली टच करेंगे।
- ब्रेक लगाने पर रुकने के लिए पीठ पर हथेली से टच करेंगे।
- इस तरह से अपने दोस्त को गाड़ी के ड्राइवर की तरह अपनी सीट पर ले जाएँगे।
- इस तरह अगला ग्रूप आएगा वह सभी विद्यार्थी अपने दोस्त को अपनी सीट पर ले जाएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आप विश्वास के भाव के बिना एक कदम भी चल पाते हैं?
- आपको अपने दोस्त पर क्यों विश्वास था कि वह आपको टकराने नहीं देगा?
- आप किस तरह के दोस्तों पर विश्वास करते हैं?
- हम दूसरों पर विश्वास किन किन कारणों से करते हैं?
- दोस्तों के विश्वास को बनाए रखने या तोड़ने पर कैसा लगता है?
- परिवार में भी यदि किसी का विश्वास आप तोड़ते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इस बात पर ध्यान दें की जब विद्यार्थी आँख बंद करके चल रहे हो तो वह किसी से टकराए नहीं।

16. कितना सामान कितना सम्मान

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी पहचान पाएँगे कि उनकी भौतिक ज़रूरतों में भिन्नता हो सकती हैं, लेकिन सभी की भावनात्मक ज़रूरतें समान हैं।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नही है।

शिक्षक के लिए नोट:

भौतिक ज़रूरतों में हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती हैं। यह स्वभाविक है। जैसे: कपड़े हम सबकी आवश्यकता है, लेकिन हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती हैं। भावनात्मक ज़रूरतों में हम एक समान हैं जैसे: सम्मान, प्यार, विश्वास। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान भौतिक और भावनात्मक ज़रूरतों और उनके अंतर की ओर ले जाना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के समूहों में बाँटें।
- शिक्षक समूहों को 3-4 मिनट के लिए दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।
- चर्चा का नियम यह है कि प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी राय देनी होगी।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

क

- ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जिनकी हमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ज़रूरत होती हैं?
- क्या ये ज़रूरतें हम सभी की समान हैं?
- आपको खाने में क्या क्या पसंद है? (अपेक्षित उत्तर: पास्ता, चाऊमीन, रोटी सब्ज़ी, आइस क्रीम आदि)
- क्या सबको समान प्रकार का खाना पसंद है? (अपेक्षित उत्तर: नहीं)
- आपको कैसे घर में रहना पसंद होगा? (अपेक्षित उत्तर: बढ़ा, छोटा, हरे रंग का, बंगला, फ़्लैट आदि)
- आपका फ़ेवरेट रंग कौन सा हैं?
- क्या सबको समान प्रकार के रंग पसंद हैं?
- शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम ये देख पाते हैं कि हमारी पसंद अलग अलग हो सकती हैं, यह स्वभाविक है।"

ख

- ऐसी कौन सी ज़रूरतें हैं जो हम सबको समान रूप में चाहिए होती हैं? इन चीज़ों में भिन्नता नहीं होती (शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान भावनात्मक ज़रूरतों पर ले जाएँ जैसे स्नेह, भरोसा,ममता, सम्मान आदि)
- क्या ये ज़रूरतें हम सभी के लिए समान हैं?
- आपके फ़ेवरेट रंग और सम्मान में क्या अंतर है?

शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम ये देख पाते हैं कि हमारी भावनात्मक आवश्यकताएं एक समान हैं"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

यह गतिविधि चर्चा पर ही आधारित है

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक यह ध्यान दें की चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थी अपने अपने विचार व्यक्त करें।

17. मेरी मम्मी मेरी जान!

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान माँ के योगदान की ओर जाना और उनके प्रति आभारी (कृतज्ञ) होना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट :

हम कई बार देखते हैं कि कुछ बच्चे ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे उनकी मम्मी उनकी माँगें पूरी करने के लिए ही है। जैसे- मेरा बैग कहाँ हैं? अब तक खाना क्यों नहीं बनाया? इस कारण कई बार वह झुंझलाकर या आक्रोश में बात करता है। इस गतिविधि का उद्देश्य है कि बच्चा अपनी मॉ की भावनाओं के प्रति संवेदनशील और उनके कार्यों के प्रति आभारी बने।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को 5-6 के छोटे-छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- वे अपने समूहों में बैठें और चर्चा करें - "मेरी माताजी/मम्मी दिन भर में क्या-क्या काम करती हैं?"
- अब उन्हें विकल्प दिया जाए कि वे उन कार्यों की सूची बनाएँ या चित्र/रेखाचित्र के रूप में दर्शाएँ।
- (यह कार्य उनकी कॉपी में या अलग कागज में कराया जा सकता है। इस कार्य के लिए 10 मिनट का समय दिया जाए।)
- हर समूह से एक एक प्रतिनिधि बारी बारी से सामने आकर अपने समूह की बातें साझा करे। प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के लिए 1-2 मिनट दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या आपकी मम्मी के कार्यों से आपको कोई मदद होती है? यदि हाँ तो क्या?
- जिस दिन मम्मी बीमार होती है या किसी और कारण से घर का काम नहीं कर पाती है तो फिर वो सारे काम कौन करता है?
- क्या आपको लगता है कि मम्मी का काम तो कम मेहनत वाला और आसान है?
- क्या आपने कभी उनके किसी कार्य को करने में मदद की है? कब और कैसे?
- आपको क्या लगता है, मम्मी आपसे उन कार्यों के बदले में क्या चाहती होंगी?

(इस प्रश्न का उत्तर मिलना शुरू हो जाए तो बहुत बढ़िया। नहीं तो विद्यार्थियों के विचार को दिशा देने के लिए कुछ ऐसे प्रश्न किए जा सकते हैं-

- क्या वो चाहती होंगी कि आप उनके काम में उनकी मदद करें?
- या आप उनकी सेवा करें?
- या आप उनसे प्यार से बात करें?
- या आप उन्हें धन्यवाद बोलें?

- या फिर वो ऐसा कुछ भी नहीं चाहतीं?
- कोई और बात...)

(यहाँ विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है कि घर जाकर वे अपनी अपनी मम्मी से इस बारे में चर्चा करें। अगले दिन कक्षा में यह चर्चा इस मुद्दे पर बढ़ाई जा सकती है – उनकी क्या बातें हुईं और वे अपनी मम्मी के प्रति व्यवहार करते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे।)

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक इस बात पर ध्यान दें कि किसी के भी माता-पिता की व्यवसाय या किसी भी कार्य पर कोई विशेष टीका टिप्पणी न हो और हर कार्य को सम्मान की दृष्टि से देखा जाए।

18. मेरे सहयोगी

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ आकर्षित करना कि घर से विद्यालय आने तक उन्हें बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता है।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हमें रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता रहता है, परन्तु हमारा ध्यान सबके सहयोग की ओर नहीं जाता है। परिणामस्वरूप हम अन्य लोगों के सहयोग के प्रति आभारी (कृतज्ञ) नहीं होते हैं और कृतज्ञ होने के स्थान पर कृतघ्न हो जाते हैं। यह हमारे बीच संबंधों में तालमेल बिगड़ने का मूल कारण है। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान सहयोग के प्रति आभारी (कृतज्ञ) होने की तरफ़ ले जाया जाएगा।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहें कि अपने-अपने नाम की पर्ची बना लें।
- अब विद्यार्थियों को 8-8 के समूह में बैठा दें और समूह के सभी विद्यार्थी अपनी पर्चियाँ मिला लें।
- एक-एक करके पर्ची उठाएं। जिसके नाम की पर्ची आ जाए वह बताए कि विद्यालय आने में (उठने से लेकर विद्यालय पहुँचने तक) उसे किस-किस का सहयोग मिला और क्या सहयोग मिला? उदाहरण के लिये किसने आपको उठाया?, किसने खाना बनाया? (यह गतिविधि हर समूह में होगी, चर्चा के लिए 5 मिनट का समय दें)
- चर्चा पूरी होने के पश्चात् एक समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह से निकले चर्चा बिंदुओं को ब्लैकबोर्ड पर आकर लिखे, अगला समूह लिखते समय यह ध्यान रखे की पहले जो विन्दु ब्लैकबोर्ड पर लिखे जा चुके हैं उन्हें नहीं दोहराए।
- अब सभी विद्यार्थी ब्लैकबोर्ड पर आए बिंदुओं पर एक साथ चर्चा करें।

जैसे:

- सुबह आपको जो उठाता है यदि वह ना उठाए तो क्या होगा?
- आपको रोज़ सुबह भोजन मिलता है। यदि भोजन बनाने के लिये सामान न हो तो क्या खाना बन पाएगा?
- खाने का सामान कहाँ से आता है?
- आप तक सामान पहुँचाने में कौन-कौन से लोगों का योगदान है?
- घर में आप सभी भाई- बहन एक दूसरे को सहयोग कैसे करते हैं?
- क्या हमें इन सभी लोगों का आभार व्यक्त करने की आवश्यकता है? यदि हाँ तो कैसे?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- यदि हमने किसी समय में अपने किसी जानने वाले का सहयोग किया होता है और वह बाद में उस सहयोग को याद नहीं रखता है तो हमें कैसा लगता है? क्यों?
- यदि किसी ने हमारा किसी समय पर सहयोग किया होता है और हम उसे भूल जाएँ तो उसे कैसा लगता होगा?

- जब हम किसी के प्रति आभारी होते हैं तो इसे व्यक्त कैसे करते हैं?

(शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे की मनुष्य की ज़िन्दगी आभारी हुए बिना अर्थात अन्य के सहयोग के बिना नहीं चल सकती है। इस आभारी होने की क्रिया को ही "कृतज्ञता" कहते हैं।)

क्या करें और क्या न करें:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें।
- शिक्षक "कृतज्ञता" से जुड़ा हुआ स्वयं का कोई उदाहरण कक्षा में रखने का प्रयास करें।

19. पढ़ाई-लिखाई ख़ुशी के लिए

कक्षा: 3-5 | समय: दो पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

हमारे लिए पढ़ना-लिखना क्यों ज़रूरी हैं - इस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाए। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि हम जो भी कुछ करते हैं अपनी ख़ुशी के लिए करते हैं।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम अपने दैनिक जीवन में बहुत सारे काम करते हैं। इन्हें हम क्यों करते हैं? इन्हें करने से हम क्या पाना चाहते हैं? जैसे हम tv देखते हैं, क्योंकि उसे देखने से मुझे मज़ा आता है अर्थात ख़ुशी होती है।

उसी तरह मैं डॉक्टर बनना चाहता/चाहती हूँ क्योंकि उससे मैं लोगों की मदद कर पाऊँगा/पाऊँगी। लोगों की मदद करने से क्या होगा? वे ख़ुश होंगे। उससे क्या होगा? मैं ख़ुश होऊँगा/होऊँगी।

उसी तरह मैं जो कुछ भी करता हूँ, उस से ख़ुश होने की अपेक्षा रखता हूँ। अतः हम सब की मूल अपेक्षा ख़ुश होने की है।

अगर यह सही लगता है तो इसे पूरा कैसे करें?

इसीलिए यह happiness class रखी गई है कि हम इस लक्ष्य को पाने का रास्ता समझ पाएं। इस कक्षा में हैप्पीनेस के हर आयाम को समझेंगे और फिर स्वतः जीएँगे। हैप्पीनेस क्या है, हैप्पीनेस किसी चीज़ से मिलती है या अपने अंदर की मनः स्थिति है, मेरी हैप्पीनेस मेरे हाथों में है या दूसरों के योगदान से भी है, हैप्पीनेस कभी-कभी संभव है या हमेशा? इन सब को सोचने, समझने, जाँचने, जीने के लिए यह कक्षा है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थी अपनी happiness notebook निकालें।
- शिक्षक उनसे पूछे कि 'आपको पढ़ने लिखने को क्यों कहा जाता है?'
- विद्यार्थी थोड़ी देर सोचें और अपना उत्तर अपनी notebook में लिखें। (आस-पास बैठे हुए दो विद्यार्थी आपस में चर्चा करके एक दूसरे का सहयोग भी ले सकते हैं)
- फिर शिक्षक उनसे बारी बारी से sharing करवाएं।
- किन्ही दो विद्यार्थियों की मदद ले कर उन बिंदुओं को साथ-साथ बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को और सोचने के लिए कहे - जैसे - विद्यार्थी अगर बोले मम्मी या पापा engineer बनने के लिए कहते हैं इसलिए पढ़ाई करता/करती हूँ - तो शिक्षक फिर से पूछे engineer क्यों बनना चाहते हो - विद्यार्थी बोल सकता है इससे मम्मी/पापा ख़ुश हो जाएँगे।
- फिर पूछें की मम्मी/पापा की ख़ुशी से आपको क्या मिलेगा?-विद्यार्थी बोल सकता है वह ख़ुश होंगे तो मुझे अच्छा लगेगा।
- बार-बार शिक्षक हर उत्तर पर 'क्यों' पूछ कर विद्यार्थी को और गहराई में सोचने को प्रेरित करे।
- विद्यार्थी इस अंतिम उत्तर (जिसके बाद और कोई 'क्यों' बचता नहीं) तक आ पाए -- हम सब कुछ ख़ुश होने के लिए करते हैं / हम सब ख़ुश होना चाहते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप उन पलों को याद कीजिए जब आप काफ़ी ख़ुश हुए थे और उस ख़ुशी को बनाये रखने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किया था?
- आपके किसी व्यवहार से अगर दूसरे ख़ुश होते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- अगर विद्यार्थियों को लिखने में दिक्कत आती है, तो उन्हें पूरे वाक्य की बजाय कुछ शब्दों में लिखने के लिए कह सकते हैं। जैसे - "मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ।" की बजाय वे केवल 'डॉक्टर' लिख सकते हैं।

20. ख़ुशी या ख़ुशी पाने के तरीक़े

कक्षा: 3-5　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　समय: एक से दो पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान जाए कि हमें पाना तो ख़ुशी है और हम जो कुछ भी करते हैं वह हमारे इस लक्ष्य को पाने का तरीक़ा(माध्यम) है।।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम जो कुछ भी करते हैं - खेलना, लिखना, पढ़ना, नौकरी करना, खाना, पीना - यह सभी कार्य करने के पीछे का मूल कारण है - ख़ुश होने की चाह।

हम खेलते हैं - क्यों कि हमें अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है - उससे हमें ख़ुशी मिलती है।

हम पढ़ते हैं ताकि हमें एक अच्छी नौकरी मिले और हम पैसे कमा पाएँ -- अपने घर परिवार की ज़रूरतें पूरी कर पाए जिससे हमारे माता-पिता ख़ुश हो जाएँगे और समाज में एक अच्छी पहचान बनेगी -- यह सब कर पाने से ही हम संतुष्ट या ख़ुश हो पाते हैं।

हम खाते-पीते हैं ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे - शरीर स्वस्थ रहने पर हम काम कर पाते हैं, लोगों से मिल जुल पाते हैं, दूसरों की मदद कर पाते हैं - यह सब हम क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि इस सब से ही हमें ख़ुशी मिलती है।

इससे यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य ख़ुश होना है, बाकी सब उसका माध्यम है।

Happiness class लक्ष्य को जांचने और समझने के लिए है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से पूछे कि वे बड़े हो कर क्या-क्या काम/व्यवसाय करना चाहते हैं?
- फिर जिसने जो व्यवसाय बोला - उनसे पूछे कि वह व्यवसाय उन्होंने किस लिए चुना - पैसे के लिए या नाम कमाने के लिए?
- (अब शिक्षक बोर्ड पर तीन कॉलम बनादे: व्यवसाय/जॉब, पैसा कमाने के लिए, नाम कमाने के लिए)
- एक-एक कर सभी विद्यार्थी आगे आएं और अपना बताया गया व्यवसाय/जॉब को बोर्ड पर लिख कर उसके सामने पैसा कमाने के लिए या नाम पाने के लिए पर पर tick करें।
- सभी विद्यार्थियों को बोर्ड पर आने का अवसर दें।
- अगर किसी का दोनों में से कोई भी option ठीक नहीं लगता हैं तो वह अपना उत्तर अपनी notebook में लिख लें।
- अगर किसी को दोनो ही विकल्प ठीक लगते हैं तो दोनो पर टिक कर दें।
- जो विद्यार्थी लिख नहीं सकते शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछ कर बोर्ड पर टिक कर दें।
- शिक्षक अब एक चौथा कॉलम बोर्ड पर डालें - ख़ुशी (happiness)।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछे कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं - क्या आप उससे ख़ुशी चाहते हैं?
- सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर tick (✓) करते जाएँ।

- शिक्षक फिर सब से अवलोकन कराएं:
    - कितने लोगों ने पैसा कमाने पर tick किया?
    - कितने विद्यार्थियों ने नाम कमाने पर tick किया?
    - कितने विद्यार्थियों ने ख़ुशी पर tick किया
- निष्कर्ष - हो सकता है कुछ/अधिकतर ने पैसे वाले कॉलम पर tick किया हो और कुछ/अधिकतर ने नाम कमाने पर, किन्तु ख़ुशी पर सभी ने tick किया होगा। अतः सभी विद्यार्थी अपने व्यवसाय से ख़ुश होने की अपेक्षा रखते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- पैसे से हम कुछ खाने वाली चीज़ ख़रीदतें है और उसको खाकर ख़ुश होते हैं या फिर पैसा देख-देख कर। क्यों?
- जब हमारे घर में कुछ सामान (tv, mobile, washing machine, car इत्यादि) ख़रीद कर आता है तो हमें ख़ुशी होती है या केवल पैसे को देखकर? क्यों?
- आपके पास जब पैसा होता है तो आपका क्या मन करता है?

क्या करें और क्या न करें:

- आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक प्रसिद्धि (नाम कमाने के लिए) को विद्यार्थियों के लिए व्याख्यायित कर दें। जैसे - अपनी पहचान बनाने के लिए कुछ करना / अपने अच्छे कामों के लिए समाज में पहचाने जाना।

21. देखो हम समान हैं

कक्षा: 3-5 समय: एक से दो पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान सभी के शरीर में समानता की ओर जा पाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़ और पेन/पेंसिल

शिक्षक के लिए नोट:

हम मानव शरीर रूप में समान है - हम सभी के पास दो आँखें, एक नाक, दो कान इत्यादि हैं। हम सभी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गाँव/शहर में होता है, हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है... इत्यादि। यह समानता पहचानने से सामने वाले के साथ सम्बन्ध की पहचान होती है। समानता के आधार पर सम्बन्ध पहचानने से ख़ुशी होती है।

विद्यार्थियों का ध्यान मानव में शरीर की बनावट वाली समानताओं पर जाए - इस हेतु यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक जोड़े बनाएँ। (विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने को कहें।
- सभी जोड़ों (pairs) को अपने मित्र/partner (एक-दूसरे का) का चित्र (जैसा भी वे बना सकते हैं) बनाने को कहें। साथ ही, अपने partner की दो अच्छी बातें (गुण) भी लिखें।
- सब pairs चित्र के बारे में अपनी प्रस्तुति करें। अर्थात एक दूसरे के बारे में जो कुछ भी बनाया या लिखा है उसको कक्षा में बताएं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आपके और आपके मित्र द्वारा बनाए गए चित्रों में क्या समानताएँ हैं?
- सबमें समानताएं पहचानने पर आप को कैसा लगता है?
- अलग-अलग लोग अलग-अलग चीज़ में सक्षम होते हैं ऐसा पहचानने पर आप को कैसा लगता है?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को इस गतिविधि को अपने घर के सदस्यों के साथ भी करने की प्रेरणा दें।
- चित्र बनाते समय सब गतिविधि को अच्छे से करें और कोई किसी का मज़ाक़ न उड़ाए।

22. एक बार मैं, एक बार तुम

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थीयों में एक दूसरे के प्रति सम्मान और एक दूसरे को ध्यान से सुनने और अभिव्यक्ति के कौशल को विकसित करना ।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि में दो विद्यार्थी एक साथ मिलकर कहानी बनाएँगे। साथी एक दूसरे के सहयोग से ही कहानी बनाएँगे। इस गतिविधि की सबसे ज़रूरी बात यह है कि विद्यार्थी ये अनुभव करें कि जब हम अपने साथी का सम्मान करते हैं तो स्वभाविक रूप से उनकी बात ध्यान से सुनते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी एक-दूसरे के प्रति सम्मान और सहयोग के भाव को पहचान पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- प्रत्येक विद्यार्थी को अपना एक साथी चुनने को कहें। दोनों साथी एक साथ मिलकर एक कहानी बनाएँगे जो वे पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे।
- दोनों मे से एक विद्यार्थी एक वाक्य कहेगा और दूसरा कहानी को आगे बढ़ाते हुए अगला वाक्य कहेगा।

उदाहरण के लिए:

विद्यार्थी 1 - एक दिन जब मैं सो कर उठी तो मुझे मेरी मम्मी नज़र नहीं आई।

विद्यार्थी 2 - मैंने अपनी मम्मी को घर में और घर के बाहर पूरी गली में ढूंढा।

विद्यार्थी 1 - मैंने सभी पड़ोसियों से पूछा, पर किसी ने मेरी मम्मी को नहीं देखा था।

विद्यार्थी 2 - मैंने पड़ोस वाली रमा आंटी के घर से मौसी को फ़ोन लगाया।

- इस तरह से कहानी आगे बढ़ती जाएगी। इस गतिविधि के लिए शिक्षक हर जोड़े को 10 मिनट का समय देंगे जिसमें वो 10 से 15 पंक्तियों की कहानी बना पाएं।
- 10 मिनट के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि कोई विद्यार्थी का जोड़ा, किसी कहानी को नाटक/गाने के रूप में या किसी और तरीक़े से प्रस्तुत करना चाहते है, तो उन्हें प्रदर्शन करने का मौका दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- अपने साथी के साथ कहानी बनाने में आपको कैसा लगा? अच्छा लगा तो क्या अच्छा लगा और अगर बुरा लगा तो क्या बुरा लगा?
- क्या आपने अपने साथी को बोलने का मौका दिया? क्या आपके साथी ने आपको बोलने का मौका दिया?
- कोई एक ऐसी घटना साझा करें जब आपको किसी ने बोलने का मौका नहीं दिया। जब आपको कोई बोलने का मौका नहीं देता तो आपको कैसा लगता है?
- जब हम अपने साथी का सम्मान करते हैं तो क्या उसकी बात ध्यान से सुनते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी कहानी बनाने में हिस्सा लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करे की वो अलग अलग कहानी के विषय को चुनें।
- जब कोई विद्यार्थी अपनी कहानी साझा कर रहा हों, तो ध्यान दें कि बाकी विद्यार्थी उस पर छींटाकशी ना करें। ध्यान से सुने और देखें।

23. मेरी पसंदीदा जगह

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में स्वस्थ्य जीवन के महत्व को समझाना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में जीने की ओर ध्यान आकर्षित होगा और साफ़ सुथरे वातावरण में हमारा स्वस्थ्य भी ठीक रहता है, इस बात की ओर विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा। स्वच्छ वातावरण सुखद जीवन का आधार है।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि की शुरूआत में शिक्षक सभी विद्यार्थियों से आँख बंद करने के लिए कहें|
- अब उन्हें अपने स्कूल के अंदर अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचने के लिए कहें।
- जब विद्यार्थी सोच रहे हैं तो उन्हें उस जगह की प्रत्येक वस्तु के बारे में बारीकी से सोचने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं:
- आपकी पसंदीदा जगह कैसी दिखती है?
- उसकी दीवारें कौन से रंग की है?
- वो बड़ी जगह है या छोटी जगह है?
- शिक्षक उन्हें उस जगह की वस्तुओं, ख़ुशबुओं और रंगों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब आपने अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचा तो आपको कैसा लगा?
- आपके लिए वह जगह विशेष क्यों है?
- शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें। उसके बाद सभी विद्यार्थियों को अपनी पसंदीदा जगह और वह उन्हें क्यों पसंद है, अपने साथी (पार्टनर) के साथ साझा करने को कहें।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे की मान लीजिये अगले दिन आप वहाँ पर आते हैं और वो जगह आपको प्रदूषित या गंदी दिखाई देती है। वह कौन से कार्य हैं जिनकी वजह से वह जगह प्रदूषित हो सकती है। शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब को पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अपेक्षित उत्तर: कूड़ा-करकट,प्रदूषण,पॉलिथीन, आदि।
- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे:
- अगर आपकी पसंदीदा जगह को कोई गन्दा करे तो आपको कैसा लगेगा?

- अगर वह जगह गंदी होगी तो क्या आप वहाँ जाना चाहेंगे?
- क्या आप अपने आसपास प्रदूषित और गन्दी जगहें देखते हैं? क्या आपने भी किसी जगह को कभी गन्दा किया है?
- अगर आप किसी को गंदगी फैलाते हुए देखते हैं तो आप क्या करेंगे?
- शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से जवाब को पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि सबसे पहले उन्होंने जिस तरह से अपनी पसंदीदा जगह की कल्पना की थी उसका चित्र बनाएँ। कक्षा 4th और 5th के विद्यार्थियों से उनकी पसंदीदा जगह से जुड़ी अनुभूति, भावना या कोई शब्द भी लिखने को कहें या साझा करने को कहें। (यदि पर्याप्त समय हो, तो उपरोक्त कार्य कक्षा में कराएँ, अन्यथा गृहकार्य के लिए दिया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उनके विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर अवश्य दें।
- चर्चा के समय शिक्षक विद्यार्थियों के बीच चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें। पर ये ध्यान रहे कि ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थी अपने विचार रख पाएं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कुछ तरीक़ों के बारे में सोचने के लिए कहें जिनके द्वारा वे अपने आसपास को साफ़ रख सकते हैं।

24. धन्यवाद करें हम उनका

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में स्वस्थ जीवन के महत्व को समझाना

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

शिक्षक के लिए नोट:- इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को स्वच्छ वातावरण में जीने की ओर ध्यान आकर्षित होगा और साफ़ सुथरे वातावरण में हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहता है, इस बात की ओर विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा। स्वच्छ वातावरण सुखद जीवन का आधार है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक पहले विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्य से सम्बंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए; आज सुबह नाश्ता बनाते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है, उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत सँभालकर अपनी दुकान में रखा, दुकान में आने से पहले उसे कोई ट्रक में डाल कर लाया, उससे पहले उसे किसी ने गोदाम में रखा, उससे पहले किसी ने गेहूँ उगाया..।
- अब विद्यार्थियों से चर्चा करें जैसे - जो यूनिफार्म पहनी हुई है - किसी ने सिली, किसी ने डिज़ाइन बनाया, किसी ने कपास उगाया ; मिड-डे-मील खेत से उनकी थाली तक पहुँचने में किस-किस का योगदान था। उदाहरण- मिड-डे-मील उनकी थाली में परोसने वाले का, मिड-डे-मील स्कूल तक पहुँचाने वाले का, खाना बनाने वाले का, जिस दुकान से चावल/ अन्य सामग्री ख़रीदी गई उस दुकानदार का, खेत से दुकान तक पहुँचाने वाले का, खेत में अनाज, सब्ज़ी व अन्य सामग्री का उत्पादन करने वाले का।
- इस चर्चा में पहले विद्यार्थी यह पहचाने कि किसी भी वस्तु को उन तक पहुँचाने के लिए किस-किस का योगदान है, फिर उसमें कितना समय व् श्रम लगा होगा और कितने लोग लगे होंगे। इस पर ध्यान जानें से विद्यार्थियों के मन में स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा| जैसे मिड डे मील पहुँचाने के लिए हज़ारों लोग लगे हैं - यह जान कर विद्यार्थियों में कुछ कृतज्ञता का भाव (feelings) आएगा।
- शिक्षक विद्यार्थियों को इस विषय पर व्यक्तिगत प्रस्तुति / शेयरिंग के लिए आगे बुलाएँ|

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आपके घर में आपके लिए कोई कुछ करता है तो उसके प्रति आप कृतज्ञता (आभार) महसूस करते हैं? यदि हाँ तो कैसे व्यक्त करते है?
- क्या आप अपने किसी दोस्त के प्रति आभार महसूस करते हैं और क्यों?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इसमें बोर्ड का अच्छे से प्रयोग कर सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को ध्यान बना रहे|
- अंत में सभी इस कविता को दोहरा सकते हैं -

आओ नमन करें उन सब का जिनसे हम को मदद मिली
खाने को भोजन है मिला और रहने को है छत ये मिली
पढ़ने को किताब है बनाई, लिखने को बनाया पेन पेंसिल
सुंदर-सुंदर कपड़े पहन कर स्कूल मैं जाऊँ कुछ करूँ हासिल
जो लोग न होते PAINTER व बढ़ई, कक्षा मेरी सुंदर न होती
TABLE कुर्सी कुछ न होते बिस्तर पर मैं कैसे सोती
आओ नमन करें हम उनका जिनसे हम को मदद मिली

25. आओ मिलकर आकार बनाएँ

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों की एक साथ मिलकर सोचकर निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना और अपनी सामूहिक सोच को कार्यन्वित होते हुए उत्साह महसूस कराना।

आवश्यक सामग्री: पेंसिल

शिक्षक के लिए नोट:

हर इंसान के पास सोचने की ताक़त है। छोटे से छोटे विद्यार्थी भी बहुत अच्छी कल्पनाएँ कर सकते हैं और कई प्रकार की रचनाएँ बना सकते हैं।ख़ुद सोचकर कुछ करने का सुख मिलने पर इंसान में आत्म विश्वास बढ़ता है। इससे उनकी निर्णय क्षमता बढ़ती है।

विद्यार्थियों को सोचने का व विचार साझा करके आपस में यदि उनको मिलकर रचना करने का आनंद मिले, तो रचना और भी ख़ूबसूरत हो सकती है। मिल जुलकर काम करने से सहयोग की भावना का विकास होता है व इससे ग़म ख़ुशी मिलती है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 5 से 6 विद्यार्थियों के समूहों में बाटें।
- उन्हें समूहों में फर्श पर गोला घेरा बनाकर बैठने के लिए कहें।
- सभी छात्र अपनी पेन्सिलें एक साथ समूह में इक्कठा कर दें।
- विद्यार्थियों को पेंसिलें जोड़-जोड़ कर विभिन्न आकृति फ़र्श पर रख कर बनाने को कहें। जैसे: चौकोर, त्रिकोण, अन्य आकार।
- इसके बाद सभी समूह एक दूसरे के द्वारा बनाए आकृतियों को देखते हुए कक्षा का दौरा लें और फिर वापिस आपनी जगह पर आ जाएँ। (इससे वह एक दूसरे के सामूहिक प्रयास की सराहना कर पाएँगे)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- हर समूह ने क्या आकार बनाया, उसके बारे में बताएँ। आपने ये आकार क्यों चुना?
- आपने ये आकार कैसे चुने?
- क्या आप अन्य कोई आकार भी बना सकते थे? कौन-कौन से?
- दूसरे समूहों का आकार देखकर आपको कैसा लगा? उन्होंने कौन कौन से आकार बनाए थे?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को आकार बनाने का निर्णय समूह में लेने दें। अपनी ओर से प्रस्ताव देने से बचें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि पूरा करने के लिए पर्याप्त समय दें।

26. कितने दोस्त

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को आपसी संपर्क बढ़ाने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है|

शिक्षक के लिए नोट:

अच्छे सम्बन्धों में हम अपने आप को सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। शिक्षक ऐसे विद्यार्थियों पर विशेष रूप से ध्यान दें जो विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थियों से अपने मन की बात करने पर संकोच करते हैं क्योंकि एक अच्छे संपर्क व सम्बंध का आधार निःसंकोच संवाद है।

गतिविधि के चरण:

अध्यापक विद्यार्थियों से उनके दोस्तों की संख्या बताने को कहेगा जो उनकी ही कक्षा में पढ़ते हैं|

- पाँच या पाँच से अधिक दोस्तों की संख्या वाले विद्यार्थी
- चार दोस्तों वाले विद्यार्थी
- तीन दोस्तों वाले विद्यार्थी
- दो दोस्त वाले विद्यार्थी
- एक दोस्त वाले विद्यार्थी
- कोई दोस्त नहीं वाले विद्यार्थी

विद्यार्थियों को अपने दोस्तों के नाम बताने के लिए भी कहा जाएगा।

इसके बाद अध्यापक ऐसे विद्यार्थियों को आगे बुलाएगा, जिनके एक अथवा कोई भी दोस्त नहीं है।

अध्यापक ऐसे प्रत्येक विद्यार्थी को प्रोत्साहित करेगा कि वह अपना नाम,अपनी विभिन्न रूचियाँ, घर का पता अन्य विद्यार्थियों को बताएँ।

अन्य विद्यार्थी रुचियाँ (जैसे कि उन्हें क्या क्या पसंद है, कोई प्रिय विषय, क्रिकेट, गाना, नाचना, बाग़वानी इत्यादि) बताने पर अपना हाथ उठाकर बताएँ कि उनकी कौनसी रुचियाँ उनसे मिलतीं हैं।

इससे उन विद्यार्थियों को भी अन्य विद्यार्थियों के साथ घुलने-मिलने में सहायता मिलेगी।

उन्हें अपनी रुचियों के बारे में और अधिक विस्तार से बताने के लिए कहा जाएगा।

बाकी विद्यार्थी भी अपनी जानकारी साझा कर सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप अधिक संख्या में दोस्त कैसे बना पाते हैं?
- आपके दोस्तों की संख्या कम होने के क्या कारण हैं?
- विद्यालय में नए विद्यार्थियों से किस प्रकार जान पहचान बढ़ाते हो?
- किन विशेषताओं वाले विद्यार्थियों को आप अपना दोस्त बनाते हो?
- दोस्तों व अन्य विद्यार्थियों के साथ आपके व्यवहार में क्या अंतर होता है?
- कक्षा में आपका एक भी दोस्त ना हो तो कैसा लगेगा?

क्या करें और क्या न करें:

- संकोची विद्यार्थियों को और खुलने का मौका मिले| ऐसी किसी भी बात की चर्चा न हो जिससे किसी भी विद्यार्थी को अपने संकोची होने पर शर्मिंदगी हो|

27. मेरी विशेषताएँ

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

स्वयं के गुणों के बारे में जानकर ख़ुशी व संतोष का भाव।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है|

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक दूसरे के सहयोग के बिना हम कुछ नहीं कर सकते। इससे विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास होगा और समृद्धि की भावना की ओर भी ध्यान जाएगा। कैसे उपलब्ध संसाधनों में समृद्धि और संतुष्टि के भाव के साथ जिया जा सकता है, विद्यार्थी यह भली भाँति समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

अध्यापक पिछली गतिविधि की लघु पुनरावृत्ति कराते हुए विद्यार्थियों को बताएँगे कि आज हम अपनी विशेषताओं के बारे में जानेंगे

निम्नलिखित विशेषताओं को या इनमें से छांट कर 10 या 15 विशेषताओं को ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे

1 अनुशासित 2. आज्ञाकारी 3. आज्ञाकारी 4. होशियार 5. दयालु 6. समझदार 7. हंसमुख 8. मददगार 9 विश्वसनीय 10. ऊर्जावान 11. साहसी 12. समय का पालन करने वाला 13. आत्मविश्वासी 14. प्रतिभावान 15. धैर्यवान 16. सहयोग करने वाला 17 महत्वाकांक्षी 18 समय पर उठने वाला 19 समय पर विद्यालय आने वाला. 20 गृह कार्य पूरा करने वाला इत्यादि इत्यादि

- अध्यापक अपनी तरफ़ से विद्यार्थियों की आयु अनुसार कोई और विशेषताएं भी लिख सकते हैं
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहेंगे कि ब्लैक बोर्ड पर लिखी हुई विशेषताओं में से जो विशेषता उन्हें अपने बारे में लगती है उसे अपनी कॉपी में लिखे या बोर्ड पर आकर सही का निशान लगाएं
- 5 से 7 विद्यार्थियों के समूह बनाकर इस विषय पर विद्यार्थियों को अपने विचार रखने को कहें
- अध्यापक चर्चा करें की अपनी विशेषताएँ जानकर विद्यार्थियों को कैसा लग रहा है

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब मैं पूरी वर्दी में स्कूल आता या आती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं घर से पूरा कार्य करके स्कूल आता क्या आती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं समय पर स्कूल पहुँचता या पहुँचती हूँ तो कैसा महसूस होता है?
- जब मैं स्कूल में अनुशासन में रहता हूँ रहती हूँ तो कैसा महसूस होता और क्यों?
- जब मैं टीचर का कहना मानती या माँगता हूँ तो कैसा महसूस होता है और क्यों?
- जब मैं विद्यार्थियों के साथ मिलजुल कर रहता हूँ या रहती हूँ तो कैसा महसूस होता है क्यों?
- किसके पास सबसे ज़्यादा विशेषताएँ हैं साझा करें?
- अपनी विशेषताएँ जानकर कैसा लग रहा है विचार व्यक्त करें?

28. आस-पास

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में संवेदनशीलता की भावना का विकास।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है|

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि से विद्यार्थी समझ पाएँगे कि एक दूसरे के सहयोग के बिना हम कुछ नहीं कर सकते। इससे विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास होगा और समृद्धि की भावना की ओर भी ध्यान जाएगा। कैसे उपलब्ध संसाधनों में समृद्धि और संतुष्टि के भाव के साथ जिया जा सकता है, विद्यार्थी यह भली भाँति समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 06 समूहों में बराबर बाट दें।
- इन समूहों का नाम दे A1, A2, A3, B1, B2, B3 दे दें|
- अब A1, A2,A3 क्रमशः B1,B2,B3 समूहों को अपनी सीट पर मेहमान की भाँति आमंत्रित करेंगे और उनका स्वागत करते हुए अपने पास बैठाएँगे।
- शिक्षक इस बात को देखेंगे कि टीम A कितनी ख़ूबसूरती से टीम B के साथ समायोजन कर पाते हैं।
- अब यही गतिविधि को B टीम के साथ किया जाएगा।
- दोनों पक्ष जब अपनी-अपनी बारी कर चुके हो तब शिक्षक चर्चा के लिए प्रश्न करेगा।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- टीम A से पूछा जाए कि जब उनके पास टीम B के विद्यार्थी बैठने आए थे तब उनको कैसा लगा? टीम A को समायोजन करने में क्या दिक्कत हुई?
- टीम B से पूछा जाए कि जब उन्होंने अपनी सीट पर टीम A को समायोजन करा तब उन्हें कैसा लगा?
- सभी के बहुत पास पास होने से दोनों टीमों को कैसा लगा?
- एक दूसरे को जगह देकर आपको कैसा महसूस हुआ?
- यदि स्कूल की ही दूसरी कक्षा को अपने साथ समायोजन कराना होता तो क्या विद्यार्थी करा पाते? क्या क्या योजनाएँ बनानी पड़ती यदि ऐसा होता?
- क्या विद्यार्थियों के भाव तब भी ऐसे ही होते जैसे अपनी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ समायोजन करते हुए थे? इस मुद्दे को पक्ष और विपक्ष दोनों में चर्चा में लाएँ।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी गतिविधि को करते समय एक दूसरे के साथ धक्का मुक्की न करें।
- विद्यार्थी इस बात पर ध्यान दें कि वे आपस में एक दूसरे का सहयोग करें।
- अध्यापक इस बात का ध्यान रखें कि सीट पर समायोजन कराते हुए विद्यार्थी गतिविधि के भाव के साथ ही बने रहे।
- विद्यार्थियों को गतिविधि जल्द-बाज़ी में न करने दें।

29. इमोशनल रेडियो

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि से विद्यार्थी अपने मन के भावों को अभिव्यक्त करने का महत्व समझ पाएँगे।

आवश्यक सामग्री: कागज़, पेन, पेंसिल, कटोरा

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि में शिक्षक रेडियो चालक की भूमिका निभाएँगे और विद्यार्थियों का समूह रेडियो स्टेशन/चैनल बनेंगे। विद्यार्थी अपने भाव शिक्षक के साथ साझा करेंगे। उसके बाद ध्वनियों और चेहरे के भावों के माध्यम से विद्यार्थी अपने मन के भावों को अभिव्यक्त कर पाएँगे। इस गतिविधि की सबसे ज़रूरी बात ये है कि विद्यार्थी अपने मन के भावों को व्यक्त करने का महत्त्व समझ पाएं। शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने की कोशिश करेंगे कि अपने मन में बात को छुपा कर रखने से मन भारी होता है और अपने भावों को बाँटने से मन हल्का होता है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, “आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं?” कुछ विद्यार्थियों को जवाब पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- अब सभी विद्यार्थियों को अपने बगल में बैठे साथी के साथ अपनी भावना साझा करने को कहें।

शिक्षक के लिए नोट:

शिक्षक इस प्रश्न को हर रोज़ विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं। इस प्रश्न को पूछने से शिक्षक विद्यार्थियों की भावनाओं को जान सकेंगे और उनसे बेहतर जुड़ सकेंगे। यदि किसी विद्यार्थी के मन में कोई नकारात्मक भावना या विचार है, शिक्षक अपनी सूझबूझ से उन भावनाओं और विचारों को सकारात्मक दिशा दे सकेंगे।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे, “कल से लेकर अभी तक आपने क्या क्या महसूस किया हैं, उस से जुड़े भाव के बारे में सोचें?”

उदाहरण के तौर पर:

"मैं जब कल शाम ट्यूशन से घर गई तो गली की लाइट कटी हुई थी, पूरी गली में अँधेरा था, मुझे डर लगा"

"कल घर पर मेरा मनपसंद खाना बना था, मुझे **बहुत ख़ुशी** हुई।"

"सुबह सुबह आज मैंने एक कुत्ते को खाना खिलाया, मुझे **अच्छा** लगा "

"आज कक्षा में मेरी सहेली नहीं आई, मैं **उदास** हो गई"

- शिक्षक विद्यार्थियों को सारे भावों में से एक भाव को चुनकर अपने जवाब को एक पर्ची पर लिखने को कहें।
- अब शिक्षक उन पर्चियों को विद्यार्थियों से लेकर एक कटोरे में रखें।
- शिक्षक पूरे कक्षा को पाँच पाँच के समूह में विभाजित करे। हर समूह को एक रेडियो चैनल का नाम दें जैसे समूह 1 का नाम हो सकता है रेडियो दीवाने, समूह 2 - रेडियो मस्ताने, समूह 3 - रेडियो अनजाने आदि।

- हर समूह के एक प्रतिनिधि को बारी-बारी से बुलाएं और एक पर्ची कटोरे में से चुनने को कहें।
- अब हर समूह के प्रतिनिधि अपने अपने समूह में पर्ची पर लिखे हुए इमोशन/भाव को अपने समूह के बाकी सदस्यों के साथ साझा करें।
- साझा करने के बाद शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे की वे अपने चुने हुए भाव की अभिव्यक्ति, अपने चेहरे के भाव से और एक ध्वनि से करेंगे। जैसे की अगर किसी समूह को ख़ुशी का भाव दिखाना है तो वे अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ आआआ की ध्वनि निकाल सकते हैं। उदास हैं तो हम्ममम्मम ......(चेहरे के भाव उदासी वाले), ग़ुस्सा है तो ईईई....... (चेहरे के भाव ग़ुस्से वाले) आदि। इस प्रक्रिया के लिए विद्यार्थियों को दो मिनट का समय दे।
- रेडियो चालक (शिक्षक) जिस समूह को इशारा करे, वो समूह एक साथ उस इमोशन/भाव को व्यक्त करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से अवश्य कहें की वे उनके हाथ के इशारों को ध्यान से देखें।

शिक्षक के लिए नोट:

- रेडियो चालक (शिक्षक) के पास रेडियो को ऑपरेट करने के लिए कुछ टूल्स होंगे जैसे कि:

  स्टार्ट - रेडियो चैनल (कोई एक समूह) अपनी ध्वनि शुरू करें

  स्टॉप - रेडियो चैनल अपनी ध्वनि बंद करें

  पॉज़ - रेडियो चैनल अपनी ध्वनि पॉज़ करें

  वॉल्यूम लो - रेडियो चैनल की वॉल्यूम बढ़ाने के लिए शिक्षक हाथ ऊपर ले जाएँगे

  वॉल्यूम हाई - रेडियो चैनल की वॉल्यूम घटाने के लिए शिक्षक हाथ नीचे ले जाएँगे
- शिक्षक कोशिश करें कि वे रेडियो चालक की भूमिका निभाते हुए बात न करें, सिर्फ तय किये हुए इशारों से विद्यार्थियों के साथ संवाद करें।
- रेडियो चालक एक एक करके हर समूह की तरफ़ इशारा करेंगे, जिस समूह की तरफ़ इशारा किया है वो समूह अपने भाव को अपनी ध्वनि और चेहरे के भाव के साथ व्यक्त करेंगे। इस प्रकार रेडियो चालक (शिक्षक) एक एक करके सारे रेडियो चैनल्स (विद्यार्थियों के समूहों) को अपने अपने भाव प्रस्तुत करने को कहेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब आप ख़ुश होते हो तो आप किस तरह से अपनी ख़ुशी व्यक्त करते हो?
- क्या आपको लगता है कि हमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करना चाहिए? अगर हाँ तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं?
- अपनी भावना को व्यक्त करके कैसा लगता है? जैसे कि जब हम ख़ुश होते हैं तो अपने दोस्तों को बता कर कैसा लगता है? या फिर अगर हम उदास या डरे हुए होते हैं तो अपने बड़े भाई या बहन को बता कर कैसा लगता है?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखे कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में पूर्ण हिस्सा लें।
- यदि शिक्षक को कोई विद्यार्थी नाज़ुक मनस्थिति में नज़र आए तो उसे कक्षा के बाद मिलकर उससे पूरी बात जानकर उसे सही दिशा दें।

30. खेतो से मेज़ तक

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि में विद्यार्थी एक दूसरे के परस्पर सहयोग और आपसी निर्भरता के महत्व को समझेंगे।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि में विद्यार्थी अभिनय के माध्यम से उन लोगों के महत्व को समझने की कोशिश करेंगे जो अदृश्य रूप से समाज में अपनी भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थी आपसी सहयोग और एक दूसरे के प्रति कृतज्ञता के भाव को समझ पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

पहला दिन

- शिक्षक विद्यार्थियों से उनके पसंदीदा पकवान पूछें। कुछ विद्यार्थियों से उत्तर साझा करने को कहें।
- शिक्षक अब पूछ सकते है:
    - ये पकवान हमें कैसे मिलता हैं? और कौन देता है?
    - **अपेक्षित उत्तर** - बाज़ार से, मम्मी / पापा उन्हें पकाते हैं।
    - बाज़ार / घर में, इस पकवान को बनाने के लिए लोगों को कच्ची सामग्री कहाँ से मिलती है?
    - **अपेक्षित उत्तर** - एक बड़े डीलर से या या थोक विक्रेता से
    - इन्हें ये सामान कैसे और कहाँ से मिलता है? क्या इस सामान को इस रूप में लाने के लिए कोई प्रक्रिया भी होती है?
    - **अपेक्षित उत्तर** - फैक्ट्री से, मशीनों से
    - वहाँ पर ये सामान कैसे और कहाँ से आता है?
    - **अपेक्षित उत्तर** - खेतों से, किसान वहाँ मेहनत करके उन्हें उगाता है।
    - अब क्या कोई मुझे बता सकता है कि आपकी मेज़ या प्लेट पर उस पकवान को लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं?
    - **अपेक्षित उत्तर** - किसान, चालक, दुकानदार आदि।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें, “चलो देखते हैं कि आपकी प्लेट में चपाती लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं और इसमें कितनी मेहनत लगती है।”
    - **किसान** पहले हल जोतता है, फिर खेत मे सिंचाई करता है, फिर बीज बोता है। हर रोज़ मैदान की देखभाल करता है। बीमारियों और कीड़ों के खिलाफ फसलों की रक्षा करता है।
    - **कुछ लोग** मैदान से अनाज को बाजार में ले जानें में उनकी मदद करते हैं।
    - **कोई बाजार से उसे ख़रीदता है**

- कोई **आटा गूंधता** है और चपाती बनाता है, फिर आपको परोसता है।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों से ये पूछें, “क्या आप इस गतिविधि में शामिल लोगों की एक सूची बना सकते हैं?”
- **अपेक्षित उत्तर** -किसान, ट्रक ड्राइवर, दुकानदार, माँ / पिता इत्यादि
- विद्यार्थियों के जवाबों को शिक्षक बोर्ड पर लिखें।
- अब सभी विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बाँटें।
- शिक्षक हर समूह को एक भूमिका दें -
  - **किसानों का समूह -** इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें कि विद्यार्थी जो कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे हल जोतना।
  - **अन्य किसानों का समूह -** इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी जो अन्य कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे सिंचाई।
  - **ट्रांसपोर्टर/ट्रक ड्राइवर समूह** - इस समूह के सदस्य एक दृश्य बनाएँगे, जिसमें की विद्यार्थी, जो कार्य ट्रांसपोर्टर करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
  - **दुकानदारों के समूह -** इस समूह के सदस्य दूकान का/ बाज़ार का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी जो कार्य दुकानदार करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
  - **रोटी बनाने वालों का एक समूह** - इस समूह के सदस्य घर का दृश्य बनाएँगे, जिसमें कि विद्यार्थी जो कार्य घर में रोटी बनाने के लिए घर के सदस्य करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे की हर समूह को दी गई भूमिकाओं पर वो सोच कर आएँगे और हम सब इस गतिविधि को अगले दिन आगे बढ़ाएँगे।

(यदि पर्याप्त समय में गतिविधि पूरी ना हो पाए, तो अगले दिन भी अध्यापक इसकी चर्चा कर सकते हैं। दूसरे दिन की गतिविधि निम्न है)

- ये इस गतिविधि का दूसरा दिन है। इसकी शुरूआत में शिक्षक विद्यार्थियों से पिछले दिन हुए गतिविधि के पहले भाग को रिवाइज़ करवाएं।

शिक्षक के लिए नोट:

- पुनरावृत्ति करवाने में ज़्यादा समय न लगाएं, सिर्फ १-२ मिनट. अगर विद्यार्थी कोई बात भूल रहे हों तो शिक्षक उन्हें याद दिलाएं।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों अपने अपने समूह के कार्य को एक श्रृंखला में करने को कहें। उदाहरण के तौर पर: किसानों का समूह → अन्य किसानों का समूह → ट्रांसपोर्टर समूह → दुकानदारों के समूह → रोटी बनाने वालों का समूह।
- अब शिक्षक किसानों के समूह में जो विद्यार्थी हैं उन्हें फ्रीज़ हो जानें को कहें। फ्रीज़ होने का अर्थ है सारे किसान समूह वाले विद्यार्थी स्टैचू / स्थिर हो जाएँगे।
- इसके बाद किसान समूह वाले विद्यार्थी स्थिर ही रहेंगे और शिक्षक बाक़ी समूहों के विद्यार्थियों से अपना काम जारी रखने को कहेंगे।
- शिक्षक हर समूह को एक एक करके फ्रीज़ कर सकते हैं, जो समूह फ्रीज़ हो वो स्थिर रहे, बाक़ी अपना अपना कार्य करते रहें।

शिक्षक के लिए नोट:-

शिक्षक इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक विद्यार्थियों ये को ये एहसास न हो की एक भी समूह अगर अपना काम करना छोड़ता है तो ये पूरी श्रृंखला में बाधा आ जाती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- यदि समाज में कोई समूह काम करना बंद कर दे तो क्या होगा?
- जिन लोगो का अभिनय आज हमने किया, क्या आपके जीवन में ये लोग महत्वपूर्ण हैं? अगर हाँ तो क्यों, अगर नहीं तो क्यों नहीं?
- क्या उनके काम और प्रयास आपको किसी भी तरह से प्रभावित करते हैं? कैसे?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक कोशिश करें की वे एक दूसरे के परस्पर सहयोग और आपसी निर्भरता पर चर्चा कर पाएं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें और समूह के कार्य को एक श्रृंखला में बनाने में भी मदद कर सकते हैं।

31. हैप्पीनेस वॉल

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

इस बात की ओर ध्यान दिलाना कि विद्यार्थियों की ख़ुशी किस किस चीज़ /कार्य में है।

आवश्यक सामग्री: काग़ज़ और स्केच पेन

शिक्षक के लिए नोट:

सभी को किसी न किसी कार्य अथवा वस्तु से ख़ुशी मिलती है। परन्तु हर समय न वह वस्तु उपलब्ध हो सकती है और न ही आप वह एक कार्य निरंतर कर सकते हैं। एक बात तो सत्य है कि व्यक्ति हर समय कुछ न कुछ कर ही रहा है, यदि यह कार्य वह ख़ुशी के साथ कर ले तो ख़ुशी हर समय मिल सकती है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों से जिक्र करेंगे कि इस बार का साल कितना ख़ुशनुमा होने वाला है। रोज़ एक हैप्पीनेस पीरियड लगने वाला है। लेकिन पहले ये जानना करना ज़रूरी है कि हमारी हैप्पीनेस कहाँ कहाँ है।
- विद्यार्थियों के साथ कुछ एक्टिविटीज शेयर करें जिनसे आपको ख़ुशी मिलती है जैसे: आपको ड्राइंग करने या पिक्चर देखने में ख़ुशी मिलती है? उन्हें बताएं कि आप यह जानने के इच्छुक हैं कि उन्हें किस-किस बात में ख़ुशी मिलती है।
- कुछ विद्यार्थियों से चर्चा करवाएँ।
- विद्यार्थियों को रंगीन कागज़ देकर उनसे कहे कि smilies बनाएं|
- स्माइलीस पर उनका नाम और 1-2 गतिविधियों के नाम जैसे सिंगिंग-डांसिंग,गेम्स,जोक्स,ड्राइंग,कलरिंग लिख लें जिन्हे करके उनको ख़ुशी मिलती है।। अब इन स्माइलीस को कक्षा की दीवार पर एक कोने में लगा दे|
- इस दीवार को वॉल ऑफ हैप्पीनेस (ख़ुशियों की दीवार) का नाम दिया जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- क्या यह मज़ा(ख़ुशी) हर समय ऐसा ही काम करके लिया जा सकता है?
- ऐसा क्या करें कि ख़ुशी हर समय मिल सके?
- क्या हम अपने सभी काम ख़ुशी ख़ुशी कर सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- निर्देश स्पष्ट हों।
- अध्यापक भी एक स्माइली बनाकर दीवार पर लगाएँ।
- किसी विद्यार्थी से ज़बरदस्ती यह कार्य न कराया जाए।

32. स्वास्थ्य व स्वच्छता के स्टेशन

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

यह समझना कि "शरीर का स्वास्थ्य व स्वच्छता ही सुंदरता है"।

आवश्यक सामग्री: चार अलग रंगों के कुछ काग़ज़।

शिक्षक के लिए नोट:

हमारे दिनचर्या के कार्यक्रम का माध्यम शरीर ही है। अगर हमारा शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा तो हमारी दिनचर्या के कामों में बाधा आएगी। कोई भी काम करते समय हमारा ध्यान शरीर के स्वास्थ्य पर ही जाएगा जिससे हमारी ख़ुशी प्रभावित होगी। शरीर स्वस्थ रखने के लिए अपने शरीर की स्वच्छता बहुत अनिवार्य है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के कुछ विद्यार्थियों को अलग अलग स्टेशन में बाँट दें। जैसे- दाँत स्टेशन, बाल स्टेशन, जिनका चेहरा साफ़ हो उसे चेहरा स्टेशन और नाख़ून स्टेशन।
- इन सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने निर्धारित स्टेशन के अनुसार चार अलग रंगों के कागज़ के कुछ स्टार या फूल बना लें।
- अब बारी बारी से सभी विद्यार्थी इन स्टेशनों से गुज़रे, स्टेशन अपने नाम के अनुसार उनके दाँत, बाल,नाखून व चेहरे की जाँच करें और जिस स्टेशन के अनुसार वह स्वच्छता के बिंदुओं पर खरा उतरे उसे स्टार या फूल दे दें। यदि नहीं, तो फूल या स्टार न दें।
- सभी स्टेशनों से जांच पूरी हो जानें के बाद विद्यार्थी अपनी सीट पर बैठ जाएँगे।
- विद्यार्थियों को जितने फूल मिलते हैं उनके अनुसार विद्यार्थी स्वयं निर्णय लें कि उन्हें कहाँ सुधार की ज़रूरत है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें।
- शिक्षक “शरीर के स्वास्थ्य व स्वच्छता” से जुड़ा हुआ स्वयं से संबंधित कोई उदाहरण कक्षा में रखने का प्रयास करें।
- स्टेशन बने सभी विद्यार्थियों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

क्या करें और क्या न करें:

- निर्देश स्पष्ट हों।
- अध्यापक भी एक स्माइली बनाकर दीवार पर लगाएँ।
- किसी विद्यार्थी से ज़बरदस्ती यह कार्य न कराया जाए।

33. तुम्हारे गुण मैं बताऊँ (मेलजोल)

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

दूसरे की बात को समझ कर आत्मविश्वास के साथ अभिव्यक्त होना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर देखा गया है की विद्यार्थी शारीरिक सुन्दरता को लेकर बहुत प्रभावित रहते है और आंतरिक गुणों को नज़र अंदाज़ कर देते है। इस गतिविधि के माध्यम से उनका ध्यान अपने एवं दूसरो के गुणों की ओर दिलाना एवं विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता का विकास करना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।
- हर जोड़ी के एक विद्यार्थी को A तथा दूसरे को B नाम दें।
- पहले विद्यार्थी A अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण, विद्यार्थी B को बताएगा (2:00 मिनट)।
- इसके पश्चात् विद्यार्थी B, A को अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण बताएगा (2:00 मिनट)।
- अब सारी कक्षा के समक्ष अध्यापक पहले A विद्यार्थी से B के बारे में बताने को कहेंगे तत्पश्चात B विद्यार्थी A के बारे में सभी को बताएगा।
- इस तरीक़े से सभी जोड़े एक दूसरे का नाम व विशेष गुण के बारे में बताएँगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- जब कोई हमारी प्रशंसा करता है तब हमें कैसा लगता है?
- हमें दूसरों की विशेषताओं पर ध्यान देना चाहिए या उनकी बुराइयों पर?
- जब सब विद्यार्थी अपने मित्र के गुण बता रहे थे तब क्या कोई गुण ऐसा लगा जो आप अपने अंदर भी लाना चाहते हैं?
- इतने विद्यार्थियों के विषय में सुनने के बाद क्या आप को लगता है की आप में भी कई ऐसे गुण है जो आपने कभी नहीं सोचे? ऐसा सोच कर आप क्या स्वयं में आत्मविश्वास महसूस कर पा रहे हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को एक दूसरे की विशेषताएं बताने के लिए प्रोत्साहित करें|
- कक्षा में सभी विद्यार्थियों को बोलने का अवसर मिले|
- दूसरों के गुणों को सुनने के बाद, इस बात पर ध्यान दें कि विद्यार्थी यह सोचें कि उनमें भी वे गुण कैसे विकसित हो सकते हैं।

34. मेरी सच्ची ख़ुशी

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि सम्बन्धों से मिलने वाली ख़ुशी भौतिक ख़ुशी से ज़्यादा महत्वपूर्ण है।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर हम अपने आस पास मौजूद वस्तुओं में ख़ुशी ढूँढते हैं, किन्तु जब संबंधों के खो जाने का एहसास भी होता है तो हमारी आत्मा काँप उठती है। ऐसे में हमें समझ आता है कि सच्ची ख़ुशी हमारे संबंधों में ही है।

अतः समझना यह है कि हमारी सारी आवश्यकताएं ये सभी वस्तुएँ पूरी नहीं कर सकतीं|

गतिविधि के चरण:

- आज की चर्चा इस छोटी सी कहानी को सुना कर शुरू करें:
- एक बालक अपने माता-पिता के साथ मेले में जाता है। मेले में नाना प्रकार के कपड़े, खिलौने, मिठाइयाँ, फूल, खेल आदि देख देख कर अपने माता-पिता से सब ले देने की ज़िद करता है किंतु माता-पिता उसकी किसी माँग को पूरा नहीं करते। सारे रास्ते में उसका ध्यान इन्हीं चीज़ों पर लगा रहता है। इन्हीं वस्तुओं के पीछे भागते-भागते वह माता-पिता से बिछड़ जाता है। चारों कोनों में भागता है उन्हें ढूँढने के लिए और वे नहीं मिलते। ख़ूब रोता बिलखता है।
- फिर एक व्यक्ति उसे रोता देख कर उसे कई लालच देता है कि वह किसी तरह चुप हो जाए परन्तु नहीं होता, रोता रहता है जब तक कि उसकी माता-पिता जी मिल नहीं जाते।
- शिक्षक घोषणा करें कि आज हम अपनी आवश्यकताओं की एक सूची बनाएँगे और यह कार्य समूहों में किया जाएगा।
- शिक्षक उदाहरण के लिए एक सूची बनाकर विद्यार्थियों को दिखा सकते हैं।जैसे: कार, बड़ा घर, धन, साफ़ पानी, मोबाइल, साफ़ शहर, अच्छी नौकरी इत्यादि।
- विद्यार्थियों से कहें कि आप की सूची इस सूची से लंबी या छोटी हो सकती है उसमें अलग-अलग तरह के आवश्यकताएं भी हो सकती हैं।
- सभी समूह शिक्षक की सहायता से अपनी सूची की वस्तुएँ बोर्ड पर लिखेंगे। ध्यान रहे कि कोई भी वस्तु दोहराई न जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- लिखी हुई चीज़ों में से कौन-कौन सी चीज़ हम छू सकते हैं(शिक्षक साथ साथ उन पर गोला लगाते रहे)
- क्या मनुष्य की इनके अतिरिक्त भी कोई आवश्यकताएं हैं?
- यदि हमें यह सब मिल जाएँ तो क्या हम प्रसन्न हो जाएँगे? क्यों/ क्यों नहीं?
- क्या हमें प्रसन्न होने के लिए इसके अलावा भी कुछ चाहिए? क्या?
- यदि हमें यह सब मिल जाए परंतु माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त आदि न हो तो कैसा लगेगा?
- इन सबसे मिलने वाली सबसे ज़रूरी चीज़ क्या है?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक प्रयत्न करें कि विद्यार्थियों को भौतिक आवश्यकताओं से संबंधों की ओर ले जाया जा सके।

35. रोहन को ग़ुस्सा क्यों आता है?

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

ध्यान दिलाना की ग़ुस्से में प्रतिक्रिया के स्थान पर किस प्रकार मैजिक वर्ड्स का प्रयोग करके स्थिति को बेहतर बनाया जा सकता है?

आवश्यक सामग्री: ग़ुस्से के चेहरे वाला मास्क और हंसते चेहरे वाला मास्क (मास्क विद्यार्थियों से बनवा सकते हैं।)

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर देखा गया है कि लोग परिस्थितिवश क्रोध में एक दूसरे को अपशब्द बोल देते है। यदि एक बार भावों को नियंत्रित करके एक कदम पीछे हट कर देखा जाए तो स्थिति को बिगड़ने से रोका जा सकता है। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे अधिक से अधिक मैजिक शब्द जैसे- सॉरी! अरे ग़लती हो गई आदि बोलने का प्रयास करें।

गतिविधि के चरण:

- सबसे पहले अध्यापक हँसते हुए चेहरे वाले मास्क को हाथ में लेकर कुछ इस प्रकार एक्टिंग करें कि जैसे मास्क उनसे कुछ कह रहा है।(यदि मास्क उपलब्ध न हो सकें तो दो विद्यार्थियों से कहें कि ग़ुस्से वाला चेहरा एवम ख़ुश चेहरा बना कर आपकी मदद करें।

अब जवाब में **मास्क से** कहें:

- अरे क्या सच में रोहन ने ऐसा किया?
- अरे नहीं-नहीं! वह तो ऐसा नहीं कर सकता।
- अब विद्यार्थियों से बात करते हुए कहे कि देखो वह कह रहा है कि कल रोबिन के साथ चलते-चलते जरा सा धक्का लग गया तू रोहन ख़ूब चिल्ला-चिल्लाकर कह रहा था मैं तुझे मारूंगा और मुक्का बनाकर मारने के लिए भी दिखा रहा था।
- विद्यार्थियों क्या रोहन ठीक कर रहा था?

अब ग़ुस्से के चेहरे वाला मास्क रोहन निकालकर दिखाए और विद्यार्थियों से पूछें :

- कैसा लग रहा है ग़ुस्से में रोहन का चेहरा? जरा देखो तो इसके होंठ! अरे जरा आँखें तो देखो! यह माथे पर कैसी लाइने है?

चलो जरा **रोहन(ग़ुस्से वाले चेहरे का मास्क) से** ही बात करते हैं:

- हेलो रोहन कैसे हो? और इतने ग़ुस्से में क्यों हो? सारी सूरत बिगाड़ ली। सुनो कुछ मैजिक वर्ड्स। इन्हें बोलने पर चेहरा बिगड़ता नहीं।

जैसे-जब ग़ुस्सा आए तो बोलो, "भैया ऐसा क्यों कर रहे हो। जरा संभल कर काम करो।"

- अध्यापक विद्यार्थियों से शांत करने वाले कुछ मैजिक शब्द बताने को कहे।
- जैसे-जैसे शब्द आएँ उन्हें बोर्ड पर लिखते चले जाएँ। जब काफ़ी सुझाव आ जाएँ तब धीरे से ग़ुस्से वाला मास्क बदल कर हंसता हुआ मास्क सामने ले आएँ।
- विद्यार्थियों से कहें कि रोहन कुछ कहना चाहता है; नाटक करें कि आप रोहन को सुन रहे हैं।

- कक्षा में बताएं कि रोहन को भी कुछ मैजिक शब्द याद आ गए। रोहन सबको धन्यवाद कहना चाहता है।
- अरे! देखो-देखो रोहन का चेहरा कैसा हो गया? होंठ भी सही हो गए, आँखें भी अच्छी लग रही है, माथे की लाइनें भी ग़ायब हो गई।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- ग़ुस्से में चेहरा कैसे दिखता है? बनाकर दिखाएँ।
- आप जब क्रोध में होते हैं तो किस प्रकार प्रतिक्रिया करते हैं? क्या कुछ वाक्य साझा कर सकते हैं?
- कुछ मैजिक शब्द बताएँ। क्या ये मैजिक शब्द सच में काम करते है?

क्या करें और क्या न करें:

- मास्क एक दिन पहले बना लिए जाएँ।
- यदि विद्यार्थियों को मास्क के स्थान पर खड़ा कर रहे हैं तो उनकी तैयारी कर लें।

36. चलो पिकनिक चलें

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य:

अपने लिए ऐसे भोजन का चयन करें जो पौष्टिक हो और स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

हम सभी अधिकतर भोजन के स्वाद एवं उसकी शरीर के लिए उपयोगिता में अंतर् जानते हुए भी अपनी थाली में शरीरोपयोगी भोज्य सामग्री को शामिल नहीं कर पाते। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान उनके द्वारा चयनित भोजन सामग्री पर जाएगा। इसके साथ साथ किस प्रकार अपने साथियों की पसंद का ध्यान रखने पर भी ध्यान जाएगा।

गतिविधि के चरण:

घोषणा करें की कुछ समय में हम पिकनिक जाएँगे, उसके लिए प्लानिंग करनी ज़रूरी है। सबसे पहले हम अपने साथ ले जाने के लिए भोजन की लिस्ट बनाएँगे।

- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटकर उनसे पसंद की भोजन सामग्री के नाम लिखने को कहा जाएगा। (ऐसा करते हुए समूह के सभी सदस्यों की पसंद का ध्यान रखा जाए)
- अब इस सूची में से उन चीज़ों के नाम हटा दें जो सेहत के लिए हानिकारक हैं।
- अब देखें की आपके समूह का कोई सदस्य ऐसा न हो जिसकी कोई भी पसंद की वस्तु आपकी सूची में नहीं बची। उनसे पूछ कर अब कोई चीज़ सूची में शामिल करें, ध्यान रहे की वह वस्तु शरीर के लिए लाभकारी हो।
- अब सभी समूह कक्षा के समक्ष अपनी सूची पेश करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- सूची तैयार करते समय कौन कौन सी बातों का ध्यान रखा गया?
- अंत में कुछ वस्तुओं को और शामिल किया गया, ऐसा क्यों किया? (जब किसी सदस्य की पसंद की कोई भी वस्तु लिस्ट में नहीं बची)

क्या करें और क्या न करें:

- अध्यापक हर समय गतिविधि के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों से बातचीत करें।
- यह ध्यान रहे कि गतिविधि विद्यार्थियों को दूसरे के प्रति संवेदनशीलता की ओर ले जाए।
- विद्यार्थियों को अपनी प्रस्तुति करने का पूरा अवसर दें।

37. मैं और प्रकृति

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: प्रकृति के प्रति पूरक होने की भावना विकसित करना।

आवश्यक सामग्री: रुमाल अथवा गेंद

शिक्षक के लिए नोट:

आसपास के वातावरण में साफ़ सफ़ाई के लिए जागरूक करना और आलोचनात्मक सोच की योग्यता के लिए प्रेरित करना। दूसरों के साथ सहयोग एवं सहभागिता बढ़ाने की योग्यता को विकसित करना।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम अध्यापक घोषणा करे कि आज हम एक खेल खेलेंगे
- अध्यापक एक विद्यार्थी को रुमाल या गेंद देगा और कहेगा कि जब तक मैं ताली बजाऊँगा तब तक यह रुमाल आगे विद्यार्थी पर पास होता रहेगा और जब ताली रुकेगी तो जिस विद्यार्थी के पास रुमाल आया है वह विद्यार्थी प्रकृति की चीज़ों में से कोई भी चीज़ जो उसे अच्छी लगती है उसे बताएगा और क्यों अच्छी लगती है यह भी बताएगा जैसे-फूल, कोई फल, पेड़, पौधे, तितली, कोई अन्य पक्षी या पशु आदि।
- इसके बाद गेंद या रूमाल किसी और विद्यार्थी की ओर पास कर देंगे।
- अब जिसके पास गेंद या रुमाल आएगा वह भी इसी तरह प्रकृति में पाई जानें वाली चीज़ों के बारे में बताएगा कि उसे क्यों अच्छी लगती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- प्रकृति से हमें और क्या मिलता हैं जो हमारे लिए उपयोगी हैं(टीचर विद्यार्थियों का ध्यान सूरज की रोशनी, पानी, हवा आदि की तरफ़ दिलाएं)?
- प्रकृति हमें इतना देती है तो क्या हमें प्रकृति के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए? क्यों और कैसे?
- मनुष्य अपने लालच को पूरा करने के लिए प्रकृति का शोषण कैसे कर रहा है?
- हम प्रकृति को शोषण से कैसे बचा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी क्रियाकलाप में हिस्सा लें।
- ध्यान दें कोई भी विद्यार्थी किसी पर छींटाकशी ना करे।

38. आओ ख़ुशी को समझें

कक्षा: 3-5 | समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: ख़ुशी क्या है - इसको समझना।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

सुबह से लेकर शाम तक हम ख़ुश होने के लिए ही सारे कार्य या व्यवहार करते हैं| सभी ख़ुश रहना चाहते हैं, पर ख़ुशी क्या है यह समझ में नहीं आता है। इसीलिये सारे प्रयास तो ख़ुशी के लिए करते हैं पर बार-बार दु:खी हो जाते हैं। इस गतिविधि में हम ख़ुशी को समझने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करेंगे जिसको याद करने पर बहुत ख़ुशी होती है।
- अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की किसी घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए जिसको याद करने पर उन्हें बहुत ख़ुशी होती है।
- कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और साथ-साथ में उनके उत्तर बोर्ड पर लिखते जाएँ। सभी विद्यार्थियों को सोच कर उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।
    - हम ख़ुश कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएं।
    - हम उदास / दुखी / परेशान कब-कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएं।(विद्यार्थियों को अलग-अलग तरीक़ों से/feelings से दुःख बता सकते हैं - परेशान होना, चिंता करना, निराश होना)
- सबके उदाहरण बोर्ड पर लिखने के पश्चात् विद्यार्थियों से पूछा जाए कि इन उदाहरण को देख कर हमें क्या लगता है कि:
    - हमें किस स्थिति में अच्छा लगता है? (उत्तर - ख़ुश होने में)
    - क्या सभी को ख़ुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आप को? (उत्तर - सभी को)
    - क्या आप हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं? (उत्तर - हाँ)
    - क्या आप को हमेशा ख़ुश रहने का तरीक़ा पता है? चर्चा करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- ख़ुशी के पलों को साझा करने पर कैसा लगता है?
- सभी ख़ुश हो सकें इसके लिए आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
- कुछ बातों को याद करते ही हम ख़ुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी और बातों को कैसे बढ़ा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा का वातावरण ख़ुशहाल बनाए रखें
- घटना साझा करने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया जाए, लेकिन प्रारंभ में जो विद्यार्थी सहज महसूस न करें उन्हें बाध्य न किया जाए।

39. ख़ुशी एक भाव है

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: ख़ुशी एक भाव है इसे पहचानना और समझना

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

हम हर पल हर क्षण किसी वस्तु के साथ, किसी व्यक्ति के साथ, किसी स्थान पर और किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इन सभी चीज़ों में से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती तब हमें दुख होता है और इन में से सभी चीज़ें अच्छी लगती हैं तब हम ख़ुश होते हैं। इसलिए - हर वस्तु, हर व्यक्ति, हर स्थान और हर परिस्थिति के प्रति पूर्ण स्वीकृति का भाव ख़ुशी है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 6-7 भाव जैसे - ख़ुशी, दुःख, ग़ुस्सा, स्नेह/प्यार, ममता, सहयोग (cooperation), प्रतिस्पर्धा (competition), असमंजस (confusion) को पर्चों में लिख कर 6-7 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर act करने को कहें।
- अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- बाकी कक्षा को उस भाव का अनुमान लगाना हैं। अगर कक्षा भाव का अनुमान लगा लेती है पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाए जैसे - स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

अब निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:-

- कौन से भाव ख़ुशी वाले थे?
- कौन से भाव दुःख वाले थे?
- कौन से भाव में आप सहज होते हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप अक्सर कौन से भाव महसूस करते हैं (ख़ुशी या दुःख वाले)?
- आप हमेशा ख़ुशी चाहते हैं या दुःख?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी जब हाव-भाव बना रहे हों तो एक दूसरे मज़ाक न उड़ाएँ यह ध्यान रखना होगा।
- शिक्षक भी कुछ हाव-भाव बनाकर उदाहरण दें।

40. ख़ुशी देर तक या कम समय तक

कक्षा: 3-5 समय: एक पीरियड

गतिविधि का उद्देश्य: सुविधाओं से ख़ुशी क्षणिक होती है, संबंधों में जीने की ख़ुशी लम्बे समय तक होती है और समझ से जीने की ख़ुशी हमेशा बनी रहती है - विद्यार्थियों को यह समझ में आ पाना|

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

हम सुविधाओं की दौड़ में अपना ज़्यादा समय लगाते हैं और उससे ख़ुशी पाने का प्रयास करते रहते हैं, परन्तु थोड़े समय बाद ही दु:खी हो जाते हैं| इससे यह समझ में आता है की सुविधाओं की आवश्यकता तो है परन्तु इससे देर तक ख़ुशी नहीं मिल सकती है| जब किसी चीज़ की समझ हो जाती (सम्बन्ध समझ में आ जाता है) तो उसके साथ जीने के निश्चितता से हमें लम्बी ख़ुशी मिलती है| इस गतिविधि में हम यही समझने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 5-5 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- जिन-जिन चीज़ों या व्यक्तियों से उन्हें ख़ुशी मिलती है उसे समूह में चर्चा करके एक लम्बी सूची बनाएँ।
- शिक्षक उन्हें कहें वे जितनी लम्बी सूची बना सकते हैं, वे बनाएँ।
- 5 -7 मिनट बाद प्रत्येक समूह से एक प्रतिनिधि आकर बोर्ड पर सूची लिखें।
- शिक्षक फिर सूची को निम्नलिखित आधार पर विद्यार्थियों के साथ चर्चा कर वर्गीकृत करें
  अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है = जैसे ice-cream
  समझ के साथ होना = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है = जैसे कि पेड़-पौधे के उगने का नियम समझ में आना

अच्छा लगना = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है	**समझ के साथ होना** = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है
ice-cream	सही निर्णय ले पाना
chocolate	लड़ाई कैसे न हो - यह समझ में आना
राजमा-चावल	ज़िन्दगी में क्या बनना है - इसकी स्पष्टता
नए कपडे	मन में अंतर्विरोध न हो
नई साइकल	प्रकृति के नियम समझ में आना

- शिक्षक इस गतिविधि को यह कह कर स्थगित करें कि यह दो प्रकार की ख़ुशी हैं :
  - एक - जब हमें चीज़ों से ख़ुशी मिलती है - जिसे ‘अच्छा लगना’ कहा - अच्छा लगने से ख़ुशी
  - दो - जब हमें समझ में आता है - जिसे ‘समझ’ कहा - समझ से ख़ुशी

अच्छा लगना = ख़ुशी	**स्पष्टता होना/समझ आना = ख़ुशी**

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिन्दु:

- आप को कोई तीसरे प्रकार की ख़ुशी लगती है? अगर हाँ - तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें (शिक्षक जांच लें कि विद्यार्थी का सुझाव इन्ही दो में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा)
- इन दोनों प्रकार में क्या अंतर लगता है?

अभिव्यक्ति खंड

निरंतर अभ्यास किसी भी आदत के निर्माण के लिए न केवल वाँछनीय है, बल्कि अनिवार्य भी है। किसी भी अवधारणा की निरंतर पुनरावृत्ति , उसको बार-बार याद दिलाना और आचरण में डालने का प्रयास करने से वह हमारे अवधारणा हमारे व्यवहार का अभिन्न अंग बन जाती है। इसी बिंदु को ध्यान में रखकर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में सप्ताह के प्रत्येक शनिवार को केवल अभिव्यक्ति को स्थान दिया गया है।

अभिव्यक्ति के दौरान विद्यार्थी पूरे सप्ताह के दौरान किए गए कार्य के माध्यम से अपने आचरण में आए स्थाई परिवर्तन पर ध्यान केंद्रित करके उसे अपने शब्दों में पूरी कक्षा के सामने व्यक्त करेंगे। अभिव्यक्ति के दौरान शिक्षक इस बात को सुनिश्चित करेगा की प्रत्येक विद्यार्थी को अभिव्यक्ति का अवसर प्राप्त हो। जो विद्यार्थी बोलने में संकोच महसूस करते हैं, शिक्षक उन्हें प्रोत्साहित करके व्यक्त होने के लिए प्रेरित करें। इस पाठ्यक्रम में हर महीने के लिए सुझाव के रूप में एक अवधारणा दी गई है, जिस पर आधारित तीन से चार प्रश्न दिए गए हैं। शिक्षक प्रयास करे कि प्रत्येक सोमवार को विद्यार्थियों को मूल धारणा से अवगत करा दें और सप्ताह भर उस धारणा का ध्यान दिलाते रहें। फिर शनिवार को विद्यार्थी उस धारणा पर आधारित प्रश्नों के उत्तर के रूप में स्वयं को व्यक्त करेंगे।

दिए गए प्रश्न एवं अवधारणाएँ मात्र सुझावात्मक हैं। शिक्षक अपने विवेकानुसार दिए गए प्रश्नों के इतर भी प्रश्न पूछ सकता है। केवल ध्यान इस बात का रहे कि विद्यार्थी सहज महसूस करें और अधिक से अधिक अभिव्यक्ति दे सकें।

आशा है की यह प्रयास विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को और अधिक निखारने और उनकी सकारात्मक सोच को विकसित करने में कारगर साबित होगा।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम: शनिवार का प्रस्तावित स्वरुप

दिन: शनिवार | समय: एक पीरियड

शिक्षक के लिए नोट:

- इस प्रश्नबैंक में जो प्रश्न दिए गए हैं उन्हें शिक्षक विद्यार्थियों के दैनिक जीवन में सीखे गए अभ्यास को उनके व्यवहार में उतार पाने की योग्यता के आकलन के लिए प्रयोग में ला सकता है।
- शिक्षक प्रत्येक सोमवार को विद्यार्थियों को सोचने के लिए कोई एक टास्क देगा और पूरे सप्ताह उस टास्क की याद दिलाता रहेगा।
- अगले सप्ताह शिक्षक विद्यार्थियों से विगत सप्ताह में दिए गए टास्क पर आधारित अनुभवों के बारे में चर्चा करेगा। किसी भी टास्क को तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक कि वह बात विद्यार्थी के व्यवहार का हिस्सा न बन जाए।
- हर सप्ताह विद्यार्थियों को अलग-अलग प्रकार के कार्यों में लगे रहने के लिए प्रेरित करें। हर सप्ताह चर्चा हेतु टास्क अलग होना चाहिए। अध्यापक इस बात को सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी वास्तव में वैसा ही जी रहे हैं जैसा वे कक्षा में कह रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपने किए गए कार्यों को परिवार तथा समुदाय और प्रकृति एवं विश्व तक पहुँचा सकें।

प्रत्येक शनिवार को निम्नलिखित मूल्यों पर चर्चा की जा सकती है:

भाग		भाग का प्रश्न
1	कृतज्ञता	इस सप्ताह में आपके जीवन में किन-किन लोगों या वस्तुओं ने योगदान दिया? क्या इनमें से किसी के प्रति आप कृतज्ञता प्रकट करना चाहेंगे? किसके प्रति और क्यों?
		क्या आपने अपनी कृतज्ञता व्यक्त की? कैसे?
		आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति या वस्तुएं हैं जिन्होंने आपके जीवन में योगदान दिया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?
		स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
2	सम्मान	हम किसी व्यक्ति या वस्तु का सम्मान क्यों करते हैं?
		क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी व्यक्ति या वस्तु के प्रति सम्मान का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? उनके प्रति कैसे सम्मान व्यक्त किया?
		आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति हैं। जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति सम्मान व्यक्त किया हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?

		स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
3	विनम्रता	आप अपने आस पड़ोस में कितने विनम्र लोगों को जानते हो? आप उनके बारे में क्या सोचते हो?आप के अनुसार विनम्र कैसे बना जा सकता हे
		स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति विनम्रता व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?
4	साहस	क्या आप साहसी हैं? ऐसी कोई एक घटना सांझा कीजिए जहाँ आपने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति साहस दिखाया हो?
		आपके आसपास ऐसे कौन से आदर्श व्यक्ति रहते हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति कभी साहस का प्रदर्शन किया हो? आप उनको आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?
		स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति साहसी बनने के लिए आप दैनिक जीवन में क्या करोगे?
5	दया	क्या इस सप्ताह में आपके मन में किसी के प्रति दया का भाव उभरा? किसके प्रति और क्यों? क्या आपने उनके प्रति दया व्यक्त की? कैसे?
		आपके आसपास ऐसे कौन कौन से आदर्श व्यक्ति हैं जिन्होंने स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति दया व्यक्त की हो? आप उन लोगों को आदर्श क्यों मानते हो? उनमें कौन-कौन से गुण हैं?
		स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या वातावरण के प्रति दया व्यक्त करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में क्या कार्य करते हो?

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi