TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

Grade Nur-II

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

ISBN : 978-93-85943-74-7
© SCERT, Delhi
January 2019,
2500 Copies (Reprint)

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 Officer

Dr. Mukesh Yadav, *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 - *Chaar Dishayen Printers Pvt. Ltd. # 9810297155*

सत्यमेव जयते

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 व्यवस्थायें 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

Mr. Shrawan Kumar Shukla

Mr. Ankit Pogula

Mr. Sanjeev Chopra

Ms. Nivita Kakria

Ms. Swati Khanna

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

Acknowledgement

We would like to express our deepest gratitude to all those who provided us unconditional support and guidance for developing the Happiness Curriculum for classes Nursery to VIII. First and foremost, we thank Sh. Manish Sisodia, Honourable Deputy Chief Minister and Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi who envisaged the happiness curriculum and provided constant guidance, thought-provoking suggestions and encouragement at every level.

We would also like to acknowledge with much appreciation the crucial role of Ms. Punya Salila Srivastava, former Principal Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, and Sh. Sandeep Kumar, present Secretary, Department of Education, Govt. of NCT of Delhi, who gave their full support to the Happiness Curriculum Development team. We are also grateful to Ms. Saumya Gupta, former Director of Education, Govt. of NCT of Delhi, for providing continuous inspiration and support to this project. Our heartfelt gratitude is due to Dr. Sunita S. Kaushik, Director SCERT, Delhi and Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT for effortlessly supporting this project. Moreover, our sincere thanks to the entire academic and administrative team of SCERT, Delhi for providing much needed support as and when required. We would like to thank Ms. Saroj Bala Sen Addl. Director DoE (schools), Sh. Shailendra Sharma, Advisor to the Director of Education and Sh. 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.

We would like to express our deepest gratitude to Late Sh. A. Nagraj, propounder of Co-existential Philosophy whose proposals on happiness and education were instrumental in envisioning and creating the framework and content of this curriculum. We are also grateful to Sh. Som Tyagi (facilitator, Co-existential Philosophy) for his continuous guidance on curriculum development and capacity building of the team. We thank Ms. Atishi, former Advisor to the Dy. CM. for her constant support and thoughtful vision for the accomplishment of this curriculum.

Our heartfelt gratitude also goes to members of the Cell for Human Values and Transformative Learning, all institutions and NGOs like Abhibhavak Vidyalaya (Ms. Chani Chawda, Co-founder), Dream a Dream (Ms. Suchetha Bhat, CEO), Blue Orb Foundation – Learn Values for Life (Ms. Madhuri Mehta, CEO), Circle of Life – A Unit of Mind Plus Healthcare Unit (Dr. Kunal Kala, Founder) and Labhya Foundation for their constant hard work and commitment in developing this curriculum.

We are also grateful to Intelligelly, Tejgyan Foundation, Abhyudaya Sansthaan, Dhanaura (Hapur, Uttar Pradesh) & Abhyudaya Sansthaan, Achhoti (Raipur, Chattisgarh), Equity Cell at SCERT Maharashtra and the team of Sarvodaya Vidyalaya, Chirag Enclave (namely Sh. Ravi Agarwal, Ms. Roshini, Ms. Sadhna, Ms. Pooja, Sh. Anil Mohan, Sh. Bhawani Singh, Sh. S.K. Sharma, Sh. Manish Kumar, Mohd. Mujahid Khan, Shalini, Sh. O.P Yogi) from whom we have adopted some of our content.

We are also grateful towards Ms. Sunita Jain, Sh. Rajesh Kumar, Ms. Sanjana Chopra, Ms. Mansi Khanna, Ms. Priyanka Dev, and other intellectuals who assisted the curriculum team and provided their support with content development from time to time.

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

We are thankful to Sh. Javed Khan for the design of and Ms. Abhinandita for the photograph on the cover of the teacher's handbook.

We would like to owe special thanks to trainee teachers, administrative staff officials and all faculty members with special acknowledgement to Ms. Neha Sharma, and Sh. Pramod Malik of DIET Daryaganj who provided their immense support and time in completing the task of development of this Curriculum.

Material for this document has been obtained from a wide variety of sources. References have been provided wherever possible. For cases where the source is unknown we are deeply grateful to those unnamed contributors to the content.

Last but not least we are grateful to all the family members of the working team for their continuous support. We are also grateful to those whose names are not mentioned here but have given their support and cooperation in trying out the activities of the curriculum in different schools and DIET Daryaganj.

Above all, we thank the children of Delhi who inspired us to develop this curriculum.

Thank you

Yours sincerely,

(Dr. Rajesh Kumar)

Chairperson, Happiness Committee

शिक्षक 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 को 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 रुप में शामिल किया गया है। बच्चों में भाव रुप में और व्यवहारिक रुप 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।

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 करते 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, सहज भाव से देखकर उस पर सोच समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's manual) तीन खण्डों में विभक्त है -

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

बच्चों को कहानी के माध्यम से रुचिकर बातें बतायी जा सकती हैं। इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। अधिकतर कहानियाँ छात्रों 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 परिवार, 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।

इस पाठ्यक्रम का संचालन इस प्रकार करेंगे :-

हैप्पीनेस पीरियड	**नर्सरी व के. जी.**	**कक्षा 1 और 2**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) : 20 मिनट	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	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) : 20 मिनट	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) : 30 मिनट
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 गतिविधि एवं चर्चा : 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-I (Sensory Awareness-I) 17

1. आलाप गतिविधि (Vocalization) 17

2. साइमन कहता है (Simon Says) 18

3. साँस की समझ (Understanding Breathing) 19

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

भाग ख: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता-II (Sensory Awareness-II) 22

1. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening) 22

2. साँसों का आवागमन (Trace Your Breaths) 23

भाग ग: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता - III (Sensory Awareness - III) 25

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing) 25

2. हाथों की गति के साथ साँस पर ध्यान देना 26

भाग घ: संवेदनाओं के प्रति जागरूकता- IV (Sensory Awareness - IV) 28

1. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) 28

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) 29

भाग ङ: चित्रांकन की प्रक्रिया पर ध्यान देना (Mindful drawing/scribbling) 30

भाग च: ध्यान एवं शरीर का खिंचाव (Mindful Body Stretching) 32

1. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching) 32

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing) 33

कहानी खंड:

1. मीठा सेब 36

2. नया दोस्त 37

3. राजू का टिफिन बॉक्स 38

4. किसकी पेन्सिल अच्छी? 39

5. लंच ब्रेक	40
6. एक या दो	41
7. रिया गई स्कूल	42
8. बच्चों की फुलवारी	43
9. जोय ने बनाया शरबत!	44
10. माली का बग़ीचा	45
11. दादी का जन्मदिन	46
12. रोहन की सीख	47
13. मन का बोझ	48
14. मैं भी मदद करूँगा	49
15. मेरे दोस्त की नाव	50
16. आलू का पराँठा	51
17. चलो बनाएँ पकौड़े	52
18. विद्यालय का पहला दिन	53
19. पिकनिक	54
20. चिड़िया का घोंसला	55
21. टूटी पेंसिल	56
22. गुठली किसकी?	57
23. रानी की गुड़िया	58
24. पापा ने दी पहेली	59
25. स्वच्छता	60
26. ट्रैफ़िक जाम	61
27. मेला	62
28. हम लोग	63
29. दो दोस्त	64
30. अंकित और अंकुर की दोस्ती	65

गतिविधि खंड:

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

1. हा-हा, ही-ही, हो-हो	68
2. मेरी आवाज़	69
3. हाथ ऊपर-नीचे (Hands Up and Down)	70
4. नमस्कार (Hello)	71
5. जुगलबंदी (Duet)	72
6. काल्पनिक गेंद (Imaginary ball)	73
7. इल्ली (caterpillar)	74
8. कार एवं ड्राइवर (Car and Driver)	75
9. हम सब एक समान	76
10. तुममें-मुझमें क्या समान	78
11. सुनो और कूदो	79
12. ख़ुशी की चादर	80
13. उल्टा-पुल्टा	81
14. मित्र का चित्र (friend's portrait)	82
15. रुको और चलो (Freeze and Melt)	83
16. भावों की पहचान	84
17. शशि आंटी सबसे अच्छी	85
18. आओ खेलें डॉक्टर-डॉक्टर	86
19. हम हैं अच्छे	87
20. आओ डर साझा करें	88
21. दर्पण (mirror)	89
22. आओ जोड़ते चलें (Movement Chain)	90
23. सुपर स्माइल (Super Smile)	91

24. मेरा शरीर	92
25. कार की सवारी	93
26. अँगुलियों को जोड़ें (Join the fingers)	94
27. जिबरिश (gibberish)	95
28. संतुलन (balance)	96
29. साथी और बॉल	97
30. पहचान कौन? (Guess Who?)	98
31. ग़ौर करें और बताएँ (Observe and Tell)	99
32. आओ सुनें और करें	100
33. यदि तुम ख़ुश रहो (If You Are Happy)	101
34. साथी की अच्छी बात	102
35. मेरी स्माइली (My Smiley)	103
36. धन्यवाद करें हम सबका	104
37. गुप्त संदेश (Secret Message)	105
38. क्या ग़ायब क्या नया?	106
39. मेरी आदतें	107
40. सुरक्षित द्वीप (safe island)	108

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 प्रकार 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, ख़ुद की सराहना करें। **आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।**

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

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

बच्चे एवं ध्यान देने की प्रक्रिया (Children and 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 प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजना में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना 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 बच्चों का ध्यान केंद्रित करवाएँगे, जैसे- **ध्यान देकर सुनना,** जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; **ध्यान देकर देखना**, जिसमें बच्चे अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; **साँस पर ध्यान देना**, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; **शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना,** जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; **विचारों पर ध्यान देना।**

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

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना
- ख़ुशी की निरंतरता में वृद्धि (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना

- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझ कर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

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

ध्यान की प्रणाली (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 पाँचवीं, छठी से आठवीं।
- कक्षा 1 और 2 में हर सप्ताह 2 दिन **(सोमवार व गुरूवार)** 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर भाग की अलग-अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग (theme) को एक महीने तक करवाएँ।
- ध्यान देने का पाठ्यक्रम बच्चों की आयु के अनुरूप बनाया गया है।

रोज़ाना की ध्यान देने की गतिविधि :

- कक्षा 1 व 2 में रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "ध्यान देने का अभ्यास" होगा। ध्यान का यह अभ्यास दो हिस्सों में होगा। पहला हिस्सा कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें बच्चों को साँस पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। दूसरा हिस्सा कक्षा के अंतिम 1-2 मिनट का होगा, जिसमें बच्चे 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।

नर्सरी और के.जी. के शिक्षक के लिए नोट:

इस उम्र के बच्चे जिज्ञासु व अन्वेषक होते हैं। इन बच्चों की ध्यान देने की क्षमता इस उम्र में विकसित हो रही होती है। नर्सरी व के.जी. कक्षा की गतिविधियाँ इसको ध्यान में रखते हुए सरल बनाई गई हैं। ध्यान देने की कार्यप्रणाली नर्सरी व के.जी. में इस प्रकार होगी :

- **नर्सरी और के.जी.** में हर सप्ताह 2 दिन **(सोमवार व गुरूवार)** 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर भाग की अलग-अलग विषयवस्तु (theme) होगी। शिक्षक एक भाग एक महीने तक करवा सकते हैं।
- रोज़ाना 1 मिनट के लिए **साँस पर ध्यान देने** की प्रक्रिया 3 परिवर्तन बिंदु (transition points) पर करा सकते हैं -
    - पहले पीरियड की शुरुआत में (beginning of day)
    - दिन के बीच में (middle of day)
    - आखिरी पीरियड के अंत में (end of day)
- चर्चा के बिंदु में शिक्षक 'क्या' के प्रश्न पूछ सकते हैं; 'क्यों' के प्रश्न न पूछें क्योंकि इस उम्र के बच्चों की तार्किक रूप से सोचने व समझने की क्षमता अभी शुरुआती स्तर पर होती है।
- स्कूल व कक्षा में उपलब्ध सामग्री का भी इस्तेमाल करके ध्यान देने की गतिविधियाँ करा सकते हैं।
- इस उम्र में जितनी बार गतिविधियों को दोहराया जाता है, उतना ही बच्चे उन्हें समझ पाते हैं, याद रख पाते हैं और अमल में ला पाते हैं।

- इस उम्र के बच्चे चंचल होते हैं और उन्हें एक जगह पर लम्बी अवधि के लिए बैठकर कार्य करने में कठिनाई होती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए 'ध्यान देने' की गतिविधियों को छोटे-छोटे अंतराल में करवा सकते हैं।

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

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

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

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

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

निष्कर्ष:

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

विभिन्न प्रकार की ध्यान देने की विधियाँ :

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

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

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

2. ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening):

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

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

3. ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing):

- ध्यान देकर देखने का अर्थ है कि हम जो कुछ भी देख रहे हैं उसे हम उसके वास्तविक रूप में देख रहे हैं।
- आमतौर पर हम जब कुछ देखते हैं, तो कुछ पूर्वधारणा बनाकर देखते हैं, और हम सही-ग़लत, अच्छे-बुरे का निर्णय करने 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 तो तुरंत सजग होकर फिर से अपना ध्यान उस वस्तु के वास्तविक रूप पर ले आएँ।
- ध्यान देकर देखने से हम किसी भी वस्तु के ज़्यादा पक्षों को देख पाते हैं, जिन्हें हम सामान्यतः नहीं देख पाते हैं ।

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

यह सामान्य drawing से भिन्न है। Mindful drawing करते हुए हम अपना ध्यान कागज़, कॉपी , रंग पर लेकर आते हैं। Mindful drawing /scribbling करते हुए हम अपना ध्यान कंधों में जो खिंचाव हुआ है उसकी तरफ़ लेकर जाते हैं। रंग/पेंसिल से चित्र बनाते हुए यदि कुछ आवाज़ होती 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. शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना (Mindful Body Stretching) :

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

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

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

समय वितरण (Session Flow)

- आलाप गतिविधि (Vocalization): 10 मिनट
- साइमन कहता है (Simon Says): 10 मिनट
- साँस की समझ (Understanding Breathing): 10 मिनट
- पेट के साथ साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 10 मिनट

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

1. आलाप गतिविधि (Vocalization)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

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

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

- **तीसरे विकल्प के रूप में** अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह छात्र चाहे तो इस गतिविधि को 'आआआआआआ' की आवाज़ के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

नर्सरी व के.जी. के शिक्षकों के लिए नोट :

नर्सरी व के.जी. के बच्चों के साथ गले में कम्पन महसूस करने वाले भाग को छोड़ा जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे बच्चों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

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

इस गतिविधि को 2 सप्ताह तक बच्चों से करवाएँ।

क्या करें क्या न करें:

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

2. साइमन कहता है (Simon Says)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

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

- हाथ ऊपर उठाएँ।

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

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

3. साँस की समझ (Understanding Breathing)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

बच्चों से ये प्रश्न करते हुए शुरुआत करें :

- हम सब किस अंग से 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 बच्चों से अनुकरण करने के लिए कहें :

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मानिए हमारे हाथ में एक फूल है और 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 बच्चे साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

नर्सरी के.जी. के शिक्षकों के लिए नोट :

इन कक्षाओं में शिक्षक पत्ते, घास, कागज़ के टुकड़े, इत्यादि से भी फूँक मारने की प्रक्रिया सिखा सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

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

- बच्चों, हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की 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)

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

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

1. **बच्चों से यह प्रश्न करते हुए शुरुआत करें-**

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

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

- अपने पेट पर दोनों हाथ रखें।
- ध्यान को 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।
- बच्चों से कहें, “चलो बच्चों, अब हम साँस अंदर लेंगे और महसूस करेंगे कि हमारा पेट बाहर की ओर फूल रहा है। ऐसे ही जब हम साँस छोड़ेंगे तो महसूस करेंगे कि हमारा पेट अंदर की ओर जाता है।”
- “साँस अंदर...पेट बाहर”

- “साँस बाहर...पेट अंदर”
- ऐसा 1 से 2 मिनट तक करने के बाद निम्न बिंदुओं पर मनन व चर्चा करें। तत्पश्चात इस गतिविधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

(शिक्षक अपनी 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 भी 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)

- ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening): 10 मिनट
- साँसों का आवागमन (Trace Your Breaths): 10 मिनट

1. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चे 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?" (बच्चों का उत्तर सुनने के बाद अपने कान छूकर दिखाएँ और बच्चों को अपने कान छूने के लिए कहें।)
- बच्चों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आस पास की 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 बच्चों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि बच्चों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

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

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

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

(शिक्षक अपनी 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 (rhythmic) थीं?
- वो आवाज़ें मधुर थीं या कर्कश?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन सी आवाज़ 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 बच्चों का ध्यान भी उनकी ओर ले जा सकें।

2. साँसों का आवागमन (Trace Your Breaths)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- अपने दाएँ हाथ की उंगलियाँ फैलाते हुए हथेली सामने की ओर करके दिखाएँ। अपने बाएँ हाथ की तर्जनी उंगली से दाएँ हाथ की आकृति को ट्रेस (trace) करें। ऐसा करते समय जब बाएँ हाथ की उंगली अंगूठे से धीरे धीरे ऊपर जा रही हो, तब साँस अंदर लें और जब उंगली नीचे की ओर आ रही हो तब साँस बाहर निकालें।
- अब आगे बढ़ते हुए दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को ऊपर की तरफ़ ट्रेस करते हुए साँस अंदर लें और साँस छोड़ते समय तर्जनी उंगली को छूते हुए से नीचे की ओर आएँ।

- इसी क्रम में यह क्रिया दाहिने हाथ की शेष उंगलियों के साथ भी की जाए।
- अगर मुमकिन हो तो शिक्षक हाथों की प्रक्रिया बच्चों से भी करवाएँ।
- यह गतिविधि कक्षा में 5 - 6 बार करवाई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

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

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

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

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

समय वितरण (Session Flow)

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

1. देखने पर ध्यान देना (Mindful Seeing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: अपना ध्यान अपने आस-पास की वस्तुओं पर लाना 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 बच्चे कक्षा में चारों तरफ़ देखें।"
- "तो बच्चों, हम पूरी क्लास में क्या-क्या देख पा रहे हैं?" (बोर्ड, डस्टर, टेबल, चेयर, पंखे, खिड़कियाँ, दरवाजे, दोस्त, शिक्षक आदि)

नर्सरी से के.ज़ी. के लिए:

- कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर बच्चों 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 टूटी हुई है?
  - क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
  - क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - यह टेबल छोटी है या बड़ी?
  - यह ठोस है या नरम?
  - यह खुरदुरी है या चिकनी?
  - टेबल के बारे में और किस बात पर आपका ध्यान गया?

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

कक्षा 1 से 2 लिए:

- छात्रों 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 प्रश्न 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 नरम?
    - खुरदरा या चिकना?
  - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?

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

क्या करें, क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- बच्चों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।

2. हाथों की गति के साथ साँस पर ध्यान देना

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

- निर्देश देते हुए ऐसा करें और करवाएँ – "हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।" (इस प्रक्रिया को 5-6 बार करवाएँ।)

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

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

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

समय वितरण (Session Flow)

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

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

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

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

क्या करें, क्या न करें:

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

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

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

समय: 20 मिनट

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

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

नर्सरी व के.जी. में इस तरह करवा सकते हैं -

- बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- बच्चों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें (10 सेकंड के लिए)। चाहें तो बच्चों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं - ऊपर - नीचे, दाएँ - बाएँ, आड़ा - तिरछा आदि।
- अब बच्चों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया। क्या उन्होंने किसी तरह का हाथों में या कंधों में खिंचाव या दबाव महसूस किया? क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस किया?
- बच्चों से यह जानकारी साझा करें - "जब भी हम कोई ऐसा काम करते हैं जिसमें शरीर को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। हम चाहें तो धीमी, लम्बी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।"
- इस प्रक्रिया को दुबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना / scribbling धीरे-धीरे करवाएँ। बच्चों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

कक्षा 1 - 2 में इस तरह करा सकते हैं:

- बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग करने दें।

- अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें - उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे-धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?
- जब उनका चित्र पूरा हो जाए, तो एक – एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक बच्चे का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

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

क्या करें क्या न करें:

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

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

भाग च: शरीर का खिंचाव
(Mindful Body Stretching)

समय वितरण (Session Flow)

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

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

समय: 10 मिनट

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

गतिविधि के चरण:

हाथ -

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

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।

कक्षा 1 और 2 में

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

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

पैर

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

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

कक्षा 1 और 2 में

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

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- आपको खिंचाव कब महसूस हुआ - हाथ / पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?
- आपको आराम कब महसूस हुआ - हाथ / पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

क्या करें, क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो उस पर गतिविधि करने का दबाव न बनाएँ।

2. साँस पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय: 10 मिनट

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान उनकी साँसों पर केंद्रित करवाना।

गतिविधि के चरण:

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

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

क्या करें, क्या न करें:

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

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

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

कहानी खंड:

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

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

शिक्षक के लिए दिशा निर्देश

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

दी गई कहानियाँ केवल सुझावात्मक हैं। शिक्षक चाहे तो किसी अन्य कहानी का भी चयन कर सकता है। चयन के समय निम्न बातों का ध्यान रखा जाए :

- कहानी सरल एवं रोचक हो जिसे बच्चे आसानी से समझ सकें।
- कहानी किसी उद्देश्य (कृतज्ञता, सम्मान, मित्रता, बुद्धिमत्ता, भाईचारा, ख़ुशी, एकता आदि) पर आधारित हो।
- कोई भी कहानी काल्पनिक या परिलोक की न हो। जातक कथाओं एवं पंचतंत्र की कहानियों से भी बचा जाए।

1. मीठा सेब

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

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

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

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

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

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

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

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

तभी राजू ने दूसरा वाला सेब मीना को दिया और कहा, “लो तुम ये वाला सेब खाओ, ये ज़्यादा मीठा है।”

मीना सोचने लगी, “अरे! मेरा भाई तो मेरा कितना ख़याल रखता है, और मैं उसके बारे में कितना बुरा सोच रही थी। वो तो मुझे मीठा वाला सेब देना चाहता था, इसीलिए उसने दोनों सेब चखे।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

2. नया दोस्त

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों को सही-ग़लत की पहचान कराना।

कहानी:

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

आदित्य सोच में पड़ गया।

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

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आदित्य ने इरफ़ान को बॉल क्यों लौटा दी?
- क्या उसने ठीक किया?
- क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है?

3. राजू का टिफिन बॉक्स

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

एक दूसरे पर विश्वास होना।

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

कहानी:

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

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

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

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

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

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

माँ यह सब जानकर बहुत ख़ुश हुई।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब आप मुश्किल में होते है क्या तब आपके दोस्त आपकी मदद करते हैं? कैसे?
- आपको आपके दोस्तों की कौन-कौनसी आदतें पसंद है?
- क्या आप अपना खाना अपने दोस्तों के साथ शेयर करते हैं?

4. किसकी पेन्सिल अच्छी?

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों में यह भाव जगाना कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्त्वपूर्ण है उसकी उपयोगिता।

कहानी:

रविवार की छुट्टी के बाद, सोमवार को जैसे ही बच्चे क्लास में पहुँचे, सभी ने एक-दूसरे से गुज़रे हुए रविवार के बारे में पूछा।

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

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

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

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

राहुल ने कहा – और कितनी लंबी भी है!

कुलदीप बोल पड़ा – यह तो मुड़ती भी है!

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या हमें सुंदर लिखने के लिए सुंदर पेन्सिल की ज़रूरत है?
- क्या आपको भी मोहिनी जैसी पेन्सिल चाहिए? क्यों या क्यों नहीं?
- आपको क्या लगता है - पेन्सिल कैसी होनी चाहिए?
- दुकान से आप कोई चीज़ किसलिए ख़रीदते हैं? उसके सुन्दर होने की वजह से या वह आपके काम आएगी?

5. लंच ब्रेक

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

रमन और फ़िज़ा दो दोस्त थे, दोनो एक ही क्लास में पढ़ते थे। साथ-साथ खेलते, साथ-साथ खाना खाते थे। एक दिन जैसे ही लंच ब्रेक की घंटी बजी, फ़िज़ा बोली, “मुझे बहुत भूख लगी है, चलो रमन खाना खाते हैं। तुम खाने में क्या लाए हो?”

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

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

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

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

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

दोनों ने साथ मिलकर रमन की मम्मी के बनाए आलू-पूरी खाए।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

6. एक या दो?

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों का ध्यान सकारात्मक दृष्टिकोण की ओर लेकर जाना।

कहानी:

हरी और सेजल दो बहुत अच्छे दोस्त थे। दोनों एक ही क्लास में पढ़ते थे।

एक दिन दोनों एक-दूसरे के साथ खेल रहे थे। कभी वे एक-दूसरे का शार्पनर छुपाते, कभी कॉपी में कोई चित्र बनाते, कभी रबर को उछालते। खेलते-खेलते अचानक हरी से सेजल की पेंसिल टूट गई।

सेजल रोने लगी और रोते रोते बोली, “यह मेरी सबसे अच्छी पेंसिल थी और तुमने इसे तोड़ दिया!”

हरी बोला “अरे नहीं रे! यह पेन्सल टूटी नहीं है, ये तो दो अच्छी-अच्छी पेंसिल बन गईं।”

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

7. रिया गई स्कूल

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों को स्कूल आने में अच्छा लगे। अपने टीचर और बाकी बच्चों के साथ समय बिताना भी अच्छा लगे।

कहानी:

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

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

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

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

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

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

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

और फिर कुछ दिनों बाद...

यहाँ पर शिक्षक फिर रूचि व जिज्ञासा बनाये रखने के लिए पूछ सकते हैं - आप को क्या लगता है, इसके आगे कहानी में क्या होगा?

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

- रिया स्कूल जाते समय क्यों रोती थी?
- रिया कुछ दिनों बाद स्कूल ख़ुशी-ख़ुशी जाने लगी। ऐसा क्या हुआ कि उसका स्कूल के प्रति मन बदल गया?
- आप को स्कूल में किस-किस पर भरोसा है?
- इस भाव में आप कभी-कभी रहना पसंद करते हैं या हमेशा?

8. बच्चों की फुलवारी

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

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

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

9. जोय ने बनाया शरबत!

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

दूसरों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना।

कहानी:

आपके स्कूल जैसा ही एक स्कूल था। उसमें पहली कक्षा को एक मास्टर जी पढ़ाते थे। सब बच्चे उनसे बहुत प्यार करते थे और उनकी सारी बातें बहुत ध्यान से सुनते थे।

पता है एक दिन क्या हुआ?

बड़ी तेज़ आँधी आयी। आँधी आने के कारण उस स्कूल का मैदान बहुत गंदा हो गया।

स्कूल के मास्टर जी ने सोचा मैदान साफ़ करने के लिए कुछ करना पड़ेगा।

मास्टर जी ने अपनी कक्षा के सभी बच्चों को अपने पास बुलाया और कहा, “बच्चो! आप सब को पता है कि हमारा मैदान बहुत गंदा हो गया है, तो क्या हम सबको मिलकर मैदान साफ़ करना चाहिए?”

सभी बच्चों ने कहा, “Yes Sir!”

अगले दिन बच्चे स्कूल के मैदान में जमा हो गए। उस दिन बहुत गरमी थी। सूरज बहुत तेज़ चमक रहा था। सब पसीने से भीग गए थे।

सभी एक-एक करके काग़ज़ के टुकड़े, पन्नी, पत्ते, टहनियाँ... उठाने लगे। जोय भी उसी कक्षा में पढ़ता था। वह भी मैदान को साफ़ करने ले लिए बहुत मेहनत कर रहा था।

कुछ देर बाद किसी ने मास्टर जी को आकर बताया - “सर! सर! हमारी कक्षा का जोय कहीं चला गया!”

मास्टर जी सोचने लगे - “कहीं जोय की तबीयत तो ख़राब नहीं हो गई! या हो सकता है वो कहीं कुछ शरारत कर रहा हो!”

तभी मास्टर जी ने देखा कि जोय अपनी माँ के साथ दो बड़े-बड़े डब्बे लेकर आ रहा था।

मास्टर जी ने जोय से कहा, “जोय तुम कहाँ चले गए थे? और तुम ये डिब्बे क्यों ले आए?"

जोय बोला, "मास्टर जी, सफ़ाई करते-करते सब थक गए हैं इसलिए मैं सबके लिए ताज़ा-ताज़ा शरबत लाया हूँ।”

मास्टर जी सब के प्रति जोय का प्यार देखकर बहुत ख़ुश हुए। सब ने छाँव में बैठकर ठंडा-ठंडा शरबत पिया और जोय व उसकी मम्मी को धन्यवाद किया।

जोय के साथ सभी बच्चे और मास्टर जी वापिस सफ़ाई में लग गए।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

10. माली का बग़ीचा

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

दूसरों की ख़ुशी में शामिल होने में हमारी भी ख़ुशी समायी होती है।

कहानी:

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

शिक्षक बच्चों से प्रश्न करें:

क्या आप कभी बग़ीचे में गए हैं? (हाथ उठाएँ)

अगर आपके बग़ीचे में से कोई फल या फूल तोड़कर ले जाए तो आपको कैसा लगेगा?

दादा जी ने राजू से पूछा, "ऐसा करने से तुम्हें तो ख़ुशी मिलेगी, पर क्या माली भी ख़ुश होगा?" राजू बोला, "नहीं! वह तो दुखी हो जाएगा।"

दादाजी बोले, "क्या हम कुछ ऐसा कर सकते हैं कि तुम भी ख़ुश रहो और माली भी ख़ुश हो जाए?"

अब राजू क्या करेगा? (बच्चों से पूछें)

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

11. दादी का जन्मदिन!

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

छात्रों को आपसी संबंध और प्रकृति के साथ संबंध का महत्त्व समझाना।

कहानी:

आज सोनू का जन्मदिन था। वह बहुत उत्साहित था और घर के सामने वाले बग़ीचे में खेलने गया। उसने देखा कि दादी वहाँ मिट्टी और घास के साथ कुछ कर रही थीं।

सोनू भाग कर दादी के पास गया और देखा दादी तो एक छोटा सा पौधा लगा रही थीं। दादी ने सोनू को देखते ही उसे गले लगा लिया और बोलीं, "जन्मदिन की बधाई सोनू बेटा!"

सोनू भी दादी के गले लग गया और बोला, "थैंक यू दादी!"

सोनू ने पूछा, "दादी आप क्या कर रही हैं?"

दादी बोलीं, "आज तुम्हारा जन्मदिन हैं ना, इसलिए मैं यह छोटा सा पौधा लगा रही हूँ। यह पौधा भी तुम्हारे साथ-साथ बड़ा होगा!"

सोनू ने पूछा, "लेकिन पौधा लगाने से क्या होगा?"

दादी ने उत्तर दिया, "पौधे हमें साफ़ हवा देते हैं और जब यह पेड़ बड़ा हो जाएगा, इस पर मीठे-मीठे फल भी लगेंगे। तुम इसकी छांव में भी बैठ पाओगे।"

सोनू को यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। अब वह रोज़ पौधे में पानी डालता।

कुछ दिनों बाद दादी का जन्मदिन आया। सोनू दादी को सुबह-सुबह हाथ पकड़कर बग़ीचे में लेकर गया। और बोला, "दादी देखो!"

शिक्षक बीच में बच्चों से यह सवाल पूछ सकते हैं-

सोनू ने दादी को क्या दिखाया होगा?

सोनू बोला, "दादी! आज आपका जन्मदिन है ना। मैंने भी आपके लिए एक पौधा लगाया है।"

यह सुनकर दादी के चेहरे पर मुस्कुराहट आ गई और सोनू को गले लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपको क्या लगता है कि दादी क्यों मुस्कुराईं होंगी?
- सोनू और उसकी दादी का आपस में संबंध कैसा था?
- (शिक्षक बच्चे का ध्यान इस बात पर ला पाए कि सोनू को अपनी दादी अच्छी लगती थी। उनके साथ समय बिताना अच्छा लगता था। उसकी दादी भी उसको बहुत प्यार करती थी। सोनू को उनकी बात मानना भी अच्छा लगता था।)
- आप को क्यों लगता है कि उनका संबंध अच्छा था?
- आपका घर में अपने बड़ों के साथ संबंध कैसा है?
- आप बड़ों के साथ कितना समय बिताते हैं?
- आप को बड़ों की बातें कैसी लगती हैं?
- आप उनकी बात मानते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
- पेड़-पौधों से हमें क्या-क्या लाभ होते हैं?
- अगर पेड़-पौधे न होते तो हमारी दुनिया कैसी होती?
- आप अपने जन्मदिन पर क्या-क्या करते हैं?

12. रोहन की सीख

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

अपनी चीज़ों को व्यवस्थित रखने का महत्त्व बताना।

कहानी:

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

यह देखकर उसने माँ की छलनी ढूंढने में मदद की। दस मिनट ढूँढने के बाद वह छलनी रसोई की एक अलमारी में मिली।

कपड़े बदल कर रोहन ने माँ से पूछा - "माँ, क्या मैं पापा की दुकान पर जाऊँ?" माँ ने कहा, "अच्छा जाओ।" रोहन अपने पापा की दुकान पर पहुँचा,पापा उसको देख कर ख़ुश हुए।

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

पापा ने कहा, "मैं चीज़ों को उनके स्थान पर रखता हूँ ताकि जब मुझे वह चाहिए तब वह मुझे आसानी से मिल सके।"

रोहन सोचने लगा, "अगर मम्मी ने भी छलनी अपनी जगह पर रखी होती तो आज उसे ढूँढने में इतना वक़्त नहीं लगता।"

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

13. मन का बोझ

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

एक दिन सौम्य की मम्मी का सिर चोट लगने से फूट गया। उस समय उसके पापा घर पर नहीं थे। सौम्य अपने पड़ोस के अंकल के यहाँ गया और उनसे मदद माँगी। उन्होंने आकर मरहम पट्टी कर दी।

कुछ दिन यूँ ही बीत गए। एक दिन सौम्य ने पापा से कहा, "पापा! आप जानते हैं, उस दिन मम्मी का सिर कैसे फूटा था?"

"हाँ! आपकी मम्मी ने बताया तो था कि वह फिसल कर गिर गई थीं!", पापा के ऐसा कहने पर सौम्य ने कहा, "नहीं पापा! वो मैं लकड़ी वाला बैट घुमा रहा था, उसी से उन्हें लग गई थी।"

यह बात बताने के बाद सौम्य के चेहरे पर ऐसा भाव था जैसे उसने अपना कोई बोझ उतार लिया हो।

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

- सौम्य के मन का बोझ क्यों हल्का हो गया?
- क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और आपने उसे माना हो?
- अपनी ग़लती मान लेने के बाद आपको कैसा लगता है?
- क्या आप अपने मम्मी-पापा से अपने मन की बातें करते हैं?

14. मैं भी मदद करूँगा

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

माँ के श्रम के प्रति सम्मान, सबके श्रम के प्रति बराबरी का भाव।

कहानी:

जॉर्ज एक प्यारा-सा बच्चा था। वो अपनी बहन और मम्मी-पापा के साथ रहता था।

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

जॉर्ज की मम्मी भी सारा दिन घर के काम करती। मम्मी सबके लिए खाना बनाती, घर की सफ़ाई करती, सबके कपड़े धोती और पापा के सिलाई के काम में भी मदद करती थी।

जॉर्ज देखता था कि उसकी मम्मी पूरा दिन कितना काम करती है। मम्मी बहुत थक जाती थी। वो मम्मी के काम में मदद करने की कोशिश करता था। जब मम्मी खाना बनाती तो वो सब्जी काटता, जब मम्मी कपड़े धोती तो वो कपड़े सुखाने मे मम्मी की मदद करता। घर की सफ़ाई में भी मम्मी के साथ लग जाता।

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

15. मेरे दोस्त की नाव

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

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

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

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

दादा जी बोले, “अरे! अब क्या किया जाए?”

तभी अर्जुन को एक आइडिया आया। उसने बोला - “क्यों न मैं अपने दोस्त के लिए एक नई नाव लाकर उसे दे दूँ, जिससे मेरे दोस्त को बुरा न लगे।”

दादाजी ने अर्जुन से कहा, “चलो बाज़ार चलते हैं।”

अर्जुन दौड़ कर गया, अपनी गुल्लक लेकर उनके पास आ गया।

जब वह दुकान पहुँचा तो उसे अपना दोस्त अजय भी वहाँ मिल गया।

अर्जुन ने बात छिपानी चाही। उसी समय दुकानदार ने पूछ लिया कि वो क्या लेना चाहता है।

अर्जुन ने एक पीले रंग की नाव की ओर इशारा किया।

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

16. आलू का पराँठा

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव की पहचान करवाना।

कहानी:

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

"आलू के पराँठे ! वाओ !" हरमन मुस्कुराते हुए धीरे से अपने बिस्तर से उठा। उसको आलू के पराँठे बहुत अच्छे लगते थे।

वह पापा के साथ दादी के घर जाने के लिए तैयार हो गया। पापा और हरमन ने दादी के गाँव के लिए बस पकड़ी। बस तेज़ी से आगे भाग रही थी और सारे पेड़ पीछे की ओर भाग रहे थे।

कुछ समय बाद बस चाय वाले की दुकान पर रुकी। पापा ने अपने लिए चाय मँगवाई। हरमन का मन हुआ कि जो मम्मी ने स्वादिष्ट आलू के पराँठे दिए हैं, उन्हें खा लूँ। उसने अपना डिब्बा खोला और आलू के पराँठे खाने लगा। उसने पहला कौर मुँह में डाला ही था कि उसकी नज़र पास बैठे ही एक बच्चे पर पड़ी जो पराँठे को टुकुर-टुकुर देख रहा था।

(शिक्षक प्रश्न पूछे- हरमन अब क्या करेगा?)

हरमन ने सोचा "हो न हो! इसे भी भूख लगी है।" वह उस बच्चे के पास गया और उसे एक पराँठा दे दिया। बच्चे ने हरमन को थैंक यू कहा और झटपट पराँठा खा लिया।

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

17. चलो बनाएँ पकौड़े

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी

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

पकौड़े खाने की बात उन दोनों भाइयों को भा गई और वे तीनों रसोई की तरफ़ चल पड़े। टोनी ने सब्ज़ी काटने का काम लिया और सोनू ने पकौड़े तलने का। दोनों ने कहा कि पिंकी तो बहुत छोटी है और कुछ बना नहीं पाएगी।

पिंकी ने सोचा कि मैं छोटी हूँ तो क्या हुआ, मैं अपने भाइयों का सहयोग तो कर सकती हूँ! वह कभी भाग के पानी लाती, कभी तेल और कभी बेसन पकड़ाती। पकौड़े बनने पर सब ने गरम-गरम पकौड़े खाए और पिंकी बोली, "अरे वाह! आप दोनों ने कितने टेस्टी पकौड़े बनाए हैं!"

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

18. विद्यालय का पहला दिन

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

अश्विन अपनी मम्मी का हाथ पकड़े, मम्मी से बातें करते हुए विद्यालय जा रहा था। आज उसका विद्यालय का पहला दिन था। अश्विन मम्मी के साथ विद्यालय पहुँचा तो देखा-

विद्यालय बहुत बड़ा था और उसमें बहुत सारे बच्चे थे!

लेकिन उनमें से कुछ रो रहे थे। "उएँ! उएँ!" "उएँ! उएँ!"

"मम्मी मम्मी! ये रो क्यूँ रहे हैं?", अश्विन ने मम्मी से पूछा।

"ये सब नहीं जानते कि विद्यालय में कितना मज़ा आता है। यहाँ बच्चे नई-नई चीज़ें सीखते हैं, दोस्त बनाते हैं और ख़ूब खेलते हैं। है ना अश्विन?" मम्मी ने कहा।

"हाँ मम्मी! पर आप मुझे छोड़ के मत जाना।" अश्विन ने जवाब दिया।

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या आपको भी स्कूल जाते समय रोना आता है?
- क्या आपने कभी ख़ुद को रोते हुए आईने में देखा है?
- कैसा लगता है? ज़रा रोकर तो दिखाइए?
- जब कोई रोता है तो आपको कैसा लगता है?
- क्या आपने कभी अपने दोस्त को दुखी देखा है?
- आपने उसको कैसे हँसाया?

19. पिकनिक

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

समय का महत्त्व

कहानी:

राहुल सो कर देर से उठता था। रोज़ देर से विद्यालय जाना तो जैसे उसकी आदत हो चुकी थी। उसकी मम्मी रोज़ उसे उठाती रहती पर वो आलस करता रहता।

एक दिन मैडम ने बताया, “बच्चो! कल हम सब पिकनिक के लिए जाएँगे और आप सब को सुबह आठ बजे विद्यालय आना है, नहीं तो बस छूट जाएगी।”

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

इतने में राहुल की मम्मी ने आवाज़ दी, “अरे राहुल! जल्दी उठो!” राहुल अलसाते हुए बोला, “मुझे अभी और सोना है।” वो भूल ही गया था कि उसे विद्यालय भी जाना है। उसकी मम्मी बोली, “जल्दी उठो! तुम्हें पिकनिक नहीं जाना क्या?” पिकनिक का नाम सुन कर राहुल उछल पड़ा। उसने घड़ी की ओर देखा तो 7.30 बज चुके थे और अभी तो उसे तैयार भी होना था। राहुल विद्यालय देर से पहुँचा और उसने देखा की पिकनिक की बस जा चुकी थी।

तभी राहुल की मम्मी ने उसे जगाया और तैयार होने को कहा। राहुल बोल उठा, “अरे यह तो सपना था! इसके बाद वह तैयार हो कर विद्यालय चला गया। वह सोच रहा था कि आगे से वह आलस नहीं करेगा, समय से उठेगा। सब बच्चों ने पिकनिक का ख़ूब आंनद उठाया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

20. चिड़िया का घोंसला

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

'दूसरे की मदद करने पर अच्छा लगता है' - इस बात पर ध्यान जाए।

कहानी:

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

अतुल को यह देख कर बहुत दुख हुआ और उसने सोचा इस तरह तो यह चूज़े मर जाएँगे। वह सड़क पार कर के उस घोंसले के पास गया और बड़े ही ध्यान से घोंसले को उठाया। उसमें दोनों छोटे चूज़े बैठे थे और किसी तरीक़े से उस घोंसले को अतुल ने पेड़ की एक डाल पर रख दिया। यह सब करते हुए उसके सारे कपड़े गंदे हो गए।

थोड़ी देर बाद वह घर पहुँचा। जब माँ ने उसे गंदे कपड़ों में देखा तो वह ग़ुस्सा हुई। उन्होंने सोचा, "लो फिर इसने खेल-खेल कर कपड़े गंदे कर दिए"।

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

21. टूटी पेंसिल

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

विद्यालय से लौटते समय रागिनी बहुत ख़ुश थी। उसे आज मम्मी को कुछ विशेष बात बतानी थी। जब वह घर पहुँची तो रोज़ की तरह दरवाज़े पर मम्मी उसका इंतज़ार कर रही थी।

मम्मी ने मुस्कुराते हुए पूछा, "कैसा रहा आज का दिन?" रागिनी ने जवाब दिया कि आज उसे बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। मम्मी ने पूछा, "आखिर आज ऐसा क्या हुआ जिस कारण मेरी बच्ची को अच्छा महसूस हो रहा है?"

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

मम्मी ने कहा, "क्या? ख़ुद तोड़ दी! मतलब अपनी पेंसिल ख़ुद तोड़ दी? यह तो ग़लत बात हुई न रागिनी!", मम्मी ने समझाया।

(रुककर चर्चा करें - रागिनी ने पेंसिल क्यों तोड़ी होगी?)

रागिनी ने धीरे से कहा, "मम्मी! वह मेरी सहेली श्वेता है ना! आज उसके पास पेंसिल नहीं थी। वह काम पूरा नहीं कर पाती तो मैंने सोचा कि पेंसिल के दो टुकड़े करके एक से मैं लिख लूँ और दूसरी से वह लिख ले।"

इतना सुनते ही मम्मी ने उसे गले से लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

22. गुठली किसकी?

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

अच्छी लगने वाली वस्तुओं से ज़्यादा महत्त्व सम्बन्धों को देना। परिवार में एक दूसरे का ध्यान रखना।

कहानी:

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

माँ के यह पूछने पर सौरभ ने मुस्कुराकर कहा, "इसे आप खा लीजिए!" आस्था बोल पड़ी, "पापा जी को तो मिला ही नहीं?" आस्था कुछ सोचने लगी।

(अब रूक कर प्रश्न किया जाए - आपको क्या लगता है आस्था ने क्या किया होगा?)

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

23. रानी की गुड़िया

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

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

कहानी:

6 साल की रानी को अपनी गुड़िया से बहुत प्यार था। वह उसे रोज़ नए-नए कपड़े पहनाती। अपनी पुरानी चूड़ियों से सजाती। उसके माथे पर बिंदी लगाती। उसके बाल सँवारती और उसे अपने साथ ही सुलाती थी।

एक दिन वह गुड़िया से खेल रही थी और उसे चूड़ी वाले की आवाज़ सुनाई दी। वह दौड़ती हुई बाहर गई और जल्दी से जाकर उससे कहा, “रुको भैया, मैं आती हूँ।” चूड़ीवाला रंग-बिरंगी चूड़ियाँ लिए खड़ा था। रानी अपनी गुड़िया के लिए लाल रंग की चूड़ियाँ लेने लगी।

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

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

अब शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न पूछ सकते हैं-

1. अब रानी को कैसा लग रहा होगा?

2. आपको क्या लगता है कि रानी को अपनी गुड़िया वापिस मिलेगी?

अचानक, रानी ने देखा कि उसकी गुड़िया बाहर नहीं है तो वह बहुत उदास हो गई और सोचने लगी - “अरे! मेरी गुड़िया कौन ले गया? मैं अपनी गुड़िया को कहाँ ढूँढूँ?” उसने अपनी प्यारी गुड़िया हर जगह ढूँढी लेकिन उसे कहीं नहीं मिली।

ढूँढते-ढूँढते वो बहुत थक गई और जाकर अपने घर के दरवाज़े के पास बैठ गई। उसे विश्वास था कि उसकी गुड़िया उसको ज़रूर मिलेगी।

इतने में ही किसी ने दरवाज़ा खटखटाया। खट्ट खट्ट!

उसने लपक कर दरवाज़ा खोला तो देखा चूड़ीवाला उसकी गुड़िया लिए खड़ा था।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

24. पापा ने दी पहेली

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

किसी समस्या का समाधान विभिन्न प्रकार से करने के लिए प्रेरित करना।

कहानी:

सर्दियों के दिन थे, पापा घर की बालकनी में बैठकर अख़बार पढ़ रहे थे। गोपाल भी वहीं उनके पास बैठ कर अकेले खेल रहा था। तभी पापा के दिमाग में एक आइडिया आया कि क्यों न गोपाल के साथ कोई खेल खेला जाए ताकि उसका मन लगा रहे और उसे मज़ा भी आए।

उन्होंने पास में रखी एक किताब में से एक नक़्शे को निकाला और उस नक़्शे के आठ-दस टुकड़े कर दिए और कहा, "गोपाल तुम्हारे लिए एक खेल है इसे पूरा करो तो मानेंगे!"

गोपाल ने कहा, "क्या खेल है पापा?" पापा ने गोपाल को नक़्शे के 8-10 टुकड़े दिए और कहा, "इन टुकड़ों को आपस में जोड़कर दिखाओ।" गोपाल उन टुकड़ों को लेकर बैठ गया।

पापा भी सोच रहे थे कि अब गोपाल को एक अच्छा खेल मिल गया है।

गोपाल नक़्शे के टुकड़ों को ध्यान से जोड़ने की कोशिश कर रहा था। तभी उसने देखा कि नक़्शे के पीछे तो उसका फ़ेवरेट कार्टून बना हुआ है। उसने कार्टून जोड़ना शुरू किया और काग़ज़ को पलट कर देखा।

यह क्या! कार्टून के साथ साथ नक़्शा भी बन रहा है!

पाँच मिनट के बाद गोपाल पापा के पास आया और कहा, "यह लो पापा। मैंने पूरा कर दिया!" पापा बड़े हैरान थे, "अरे वाह! तुमने तो यह बहुत जल्दी कर दिया। यह तुमने कैसे किया?"

गोपाल बोला, "मैं तो नक़्शे के पीछे बने हुए कार्टून को आपस में जोड़ रहा था, जैसे ही कार्टून पूरा हुआ नक़्शा भी बन गया।"

चर्चा के लिए प्रश्न:

- घर पर आपके साथ कौन-कौन खेलता है?
- अगर कोई काम आपको दिया जाए और वह आपसे न हो तो आप क्या करते हैं?
- जब आप किसी काम को नहीं कर पाते हैं तो आप किस-किस की मदद लेते हैं?
- कोई समस्या एक तरीक़े से हल न हो रही हो तो हमें क्या करना चाहिए?

25. स्वच्छता

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

जीवन में अपने आसपास स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रेरित करना।

कहानी:

रोहन अपनी क्लास का मॉनिटर था। उसका काम था रोज़ यह देखना कि उसकी क्लास के सभी बच्चे सुबह समय पर विद्यालय की प्रार्थना में पहुँचें और प्रार्थना में भाग लें। आज रोहन को यह पता चला कि उसकी क्लास में पढ़ने वाला सलीम विद्यालय तो आया था, लेकिन वह प्रार्थना में नहीं गया। इससे पहले कि वह सलीम की शिकायत टीचर से करता, टीचर ने रोहन से पूछा, "क्या कोई ऐसा बच्चा था जो आज प्रार्थना में नहीं गया?" रोहन ने तुरंत सलीम का नाम बता दिया।

सलीम क्लास का एक बहुत ही होनहार, अच्छा पढ़ने वाला, सभी की बातों को मानने वाला और कभी लड़ाई न करने वाला बच्चा था। वह हमेशा प्रार्थना के लिए भी समय से पहुँचता था। क्लास टीचर बहुत हैरान थी कि सलीम ने ऐसा किया। उन्होंने कक्षा में जाते ही सलीम से पूछा, "तुम आज प्रार्थना में क्यों नहीं गए?"

सलीम ने बताया, "मैडम! मैं टाइम पर विद्यालय आया था, लेकिन जैसे ही मैं प्रार्थना में जाने लगा, मैंने देखा कि हमारी क्लास में बहुत सारा कूड़ा इधर-उधर फैला हुआ है, जिससे हमारी क्लास गंदी हो गई है। आप ही ने तो बताया था कि हमें अपने आसपास सफ़ाई रखनी चाहिए। हम अगर स्वच्छता बनाए रखेंगे तो ही हम स्वस्थ रहेंगे। इसलिए मैं क्लास की सफ़ाई करने लगा और आज प्रार्थना में नहीं जा सका।" सभी विद्यार्थियों ने सलीम के लिए तालियाँ बजाई।

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

26. ट्रैफ़िक जाम

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

'अगर समस्या है तो समाधान भी है' का भाव बच्चों तक पहुँचाना।

कहानी:

दिव्या अपनी बड़ी बहन के साथ रोज़ पैदल-पैदल विद्यालय जाया करती थी। उसके विद्यालय के सामने एक बहुत बड़ा पार्क था। वह रोज़ सब लोगों को बड़े ध्यान से देखा करती थी। वह रोज़ देखती कि पार्क के सामने बहुत सारी कार, रिक्शा, स्कूटर आदि खड़े होते हैं। इतनी गाड़ियों से विद्यालय के आगे ट्रैफ़िक जाम भी लग जाता था और बहुत भीड़ हो जाती थी।

एक दिन वह अपने विद्यालय के गेट पर पहुँची तो उसने देखा कि उसकी सहेली सिमरन को उसके पापा स्कूटर से विद्यालय छोड़ने आए हैं।

दिव्या ने सिमरन से पूछा, "तुम्हारा घर तो पास ही में है, तुम स्कूटर से विद्यालय क्यों आती हो?"

सिमरन बोली, "अरे! फटाफट विद्यालय पहुँच जाती हूँ और विद्यालय के लिए लेट भी नहीं होती, इसलिए।"

दिव्या ने कहा, "दस मिनट जल्दी निकल कर मेरे और मेरी बहन के साथ ही विद्यालय आ जाया करो।"

हम तीनों मिल कर मज़े से आ जाया करेंगे और स्कूल के सामने लगने वाले ट्रैफिक जाम भी कम हो जाएगा।

सिमरन गहरी सोच में पड़ गई....

चर्चा के लिए प्रश्न:

- पैदल चलने का क्या फ़ायदा है?
- ट्रैफिक जाम के क्या-क्या कारण हो सकते है?
- आप विद्यालय आते-आते अपने दोस्तों के साथ क्या-क्या मज़ेदार बातें करते हो? कक्षा में साझा करें!
- जब आपके सामने कोई समस्या आती है तो आप क्या करते हैं?

27. मेला

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

सम्बन्ध भौतिक सुविधाओं से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हैं।

कहानी:

एक दिन छः वर्ष का सोनू अपने पापा के साथ मेला देखने दिल्ली हाट गया। वहाँ बहुत भीड़ थी, सोनू पापा का हाथ पकड़ कर चल रहा था। उसने गुब्बारे वाले को एक बड़ा-सा गुब्बारा फुलाते हुए देखा।

“वाह! इतना सुंदर गुब्बारा! पापा, मुझे तो यही गुब्बारा चाहिए।”

पापा ने कहा, “पहले ज़रूरी सामान ले लें, वापिस लौटते समय गुब्बारा लेते हैं।”

सोनू पापा के साथ आगे चलने लगा।

उसने देखा- इतना अच्छा झूला! मुझे भी झूलना है!

पापा ने उसे आगे चलने के लिए कहा।

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

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

फिर वह सोनू को झूला झुलाने के लिए लेकर गया। अब सोनू को झूला भी नहीं झूलना था। वह लगातार रोता जा रहा था। अब उसे सपेरे का बीन बजाना भी अच्छा नहीं लगा।

सोनू बार-बार कह रहा था, “मुझे पापा के पास जाना है।”

तभी सोनू! सोनू! की आवाज़ उसके कानों में पड़ी, उसने देखा कि उसके पापा उसकी तरफ़ आ रहे थे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

28. हम लोग

कक्षा: 1 से 2 समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान हमारे सहयोगियों की तरफ़ ले जाना ताकि वो उनके योगदान को समझकर उनके प्रति कृतज्ञ हो सकें।

कहानी:

शुभम दूसरी कक्षा में पढ़ता था। अपनी कक्षा में जाते ही उसने देखा कि आज उसका क्लास रूम रोज़ाना की तरह साफ़ नहीं था। यहाँ-वहाँ कागज़ के टुकड़े बिखरे पड़े थे। फर्श भी रोज़ की तरह नहीं चमक रहा था।

सुबह की प्रार्थना के बाद सर ने आते ही कहा कि आज पढ़ाई शुरू करने से पहले हम अपनी कक्षा की सफ़ाई करेंगे। शुभम ने पूछा, "सर! हमारी कक्षा की सफ़ाई करने वाले ऋषि भैय्या आज नहीं आए क्या?"

सर ने बताया कि वो आज बीमार हैं इसलिए हमारी कक्षा की सफ़ाई नहीं हो पाई। शुभम ने भी बाक़ी बच्चों की तरह अपना बैग बाहर रखा और पूरे उत्साह से कक्षा की सफ़ाई में लग गया।

सभी बच्चे मिलजुल सफ़ाई करने लगे। अंकित तो झाड़ू के ऊपर बैठकर हैरी पॉटर ही बन गया था। विशाल कोने-कोने में जाकर जैसे कूड़े के साथ 'ऑई स्पाई' खेल खेलकर कूड़ा ढूँढ रहा था। लगभग 15 मिनट में सबने मिलकर कक्षा को साफ़ कर दिया और अपने हाथ-पैर धोकर वापस कक्षा में आ गए।

शिक्षक ने कहा, "क्योंकि हम सबको अपनी कक्षा की सफ़ाई करने में समय लगा इसलिए हमें पढ़ाई के लिए आज कम समय मिलेगा।" शुभम सोच रहा था कि ऋषि भैया उनकी कक्षा की सफ़ाई करके उनका कितना वक़्त बचाते हैं और उन्हें पढ़ाई करने के लिए साफ़ कमरा देते हैं।

चर्चा के लिए प्रश्न:

- आपके विद्यालय को चलाने में कौन-कौन अपना सहयोग देता है?
- यदि ये लोग अपना काम न करें तो क्या होगा?
- इन सब के साथ बेहतर संबंध बनाने के लिए अब आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
- क्या हमारे घर में और घर के आस-पास भी कुछ लोग हैं, जिनके होने से हमारे काम आसान हो जाते हैं? कौन कौन?

29. दो दोस्त

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

बच्चों का ध्यान, दूसरों के द्वारा किए जाने वाले कार्यों से उत्पन्न हो रही भावनाओं को नियंत्रित करने की ओर लेकर जाना।

कहानी:

अजय और विजय अच्छे दोस्त थे। दोनों आज विद्यालय से घर जा रहे थे तभी अजय को प्यास लगी। उसने विजय से कहा, “विजय! पीने के लिए पानी दे दे।” विजय ने पानी देने से मना कर दिया। दोनों की आपस में बहस हो गई और अजय, विजय से नाराज़ हो गया।

विजय ने कुछ न कहते हुए पास पड़ी एक लकड़ी उठाई और ज़मीन पर लिखा - ‘आज मेरा अच्छा दोस्त मुझसे नाराज़ हो गया’। अब दोनों आगे चल पड़े। दोनों एक दूसरे से बात नहीं कर रहे थे। कुछ देर के बाद अजय को विजय के चिल्लाने की आवाज़ आई। अजय ने पीछे मुड़कर देखा कि विजय का पाँव किसी तार में फँस गया था। अजय भागकर गया और विजय की मदद की और किसी तरीक़े से विजय का पाँव तार से निकाला।

तभी विजय ने बैग से एक काग़ज़ और पेन्सल निकाली और कुछ लिखने लगा। अजय ने झाँक कर देखा कि उस काग़ज़ पर क्या लिखा है। काग़ज़ पर लिखा था, “आज मेरे अच्छे दोस्त ने मेरी मदद की है।”

अजय ने विजय से पूछा, “जब मैं तुम से नाराज़ हो गया था, तब तुमने ज़मीन पर लिखा और जब मैंने तुम्हारी मदद की तब तुमने काग़ज़ पर लिखा। ऐसा क्यों?”

विजय ने कहा, “जब हम से कोई ऐसा व्यवहार करता है, जिससे हमारे मन को चोट पहुँचे तो हमें उसे मिट्टी पर लिखी हुई बात की तरह समझना चाहिए, जो आसानी से एक समय के बाद अपने आप मिट जाएगी, लेकिन जब कोई हमारे लिए कुछ अच्छा करता है तो उसे इस काग़ज़ पर लिखी हुई बात की तरह समझना चाहिए जो हमें हमेशा याद रहे।”

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या किसी ने आपके लिए कुछ ऐसा किया है जो आपको बहुत अच्छा लगा हो? आपने तब क्या किया?
- क्या किसी ने आपके साथ कोई ऐसा व्यवहार किया है जो आपको अच्छा न लगा हो? आपने तब क्या किया?
- अपने दोस्तों की कौन-कौन सी बातें आप मिट्टी में लिखना चाहेंगे और कौन-कौनसे बातें कागज़ में लिखना चाहेंगे?

30. अंकित और अंकुर की दोस्ती

कक्षा: 1 से 2 | समय: 30 मिनट

कहानी का उद्देश्य:

संबंध का महत्त्व।

कहानी:

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

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

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न:

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

गतिविधि खंडः

शिक्षक के लिए दिशा-निर्देश

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

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

कक्षा का माहौल उत्साह एवं प्रोत्साहन भरा हो जिससे विद्यार्थी गतिविधियों में बढ़ चढ़कर भाग लें और अपने प्रश्न खुलकर पूछ सकें।

शिक्षक भी गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल हों जिससे विद्यार्थी उन्हें देखकर ठीक से समझ सकें। साथ ही यह शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच स्वीकृति और विश्वास का वातावरण भी बनाएगा।

दो व्यक्तियों के बीच तुलना उनमें श्रेष्ठता या हीनता की भावना पैदा कर उनके बीच दूरी बढ़ाता है। इसलिए विद्यार्थियों के बीच किसी भी तरह की तुलना न की जाए।

कक्षा में किसी भी तरह की धार्मिक गतिविधि न करायी जाए, न ही उनका सन्दर्भ, उदाहरण या उद्धरण दिया जाए। विद्यार्थियों को तार्किक तरीक़े से वस्तुओं और घटनाओं के बारे में सोचने के लिए प्रेरित किया जाए।

इस बात का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है कि इस कक्षा में उपदेश रूप में निष्कर्ष न सुनाया जाए। विद्यार्थियों से प्रश्न पूछते हुए उन्हें स्वयं ही निष्कर्ष तक पहुँचने में सहायता की जाए।

भाव यह है कि इन क्रियाकलापों के द्वारा विद्यार्थी का अपने विचार, कार्य एवं व्यवहार पर ध्यान जाने लगेगा और वह सही का चुनाव कर सकेगा। इन गतिविधियों का एक और लाभ यह भी होगा कि इनमें शामिल लोगों के बीच अपनत्व का भाव पनपेगा और विद्यालय एक उत्सव का स्थान बन जाएगा। यह आशा है कि धीरे-धीरे ये मूल्य उनके व्यवहार में आ जाएँगे और एक व्यक्ति के रूप में वे विभिन्न परिस्थितियों में सहज भाव से जी सकेंगे और हमेशा ख़ुश रह सकेंगे। सारांशतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थी स्वयं से लेकर सामाजिक व्यवस्था और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान तथा समझ सकें और उसमें एक उपयोगी भूमिका निभाते हुए ख़ुश रह सकें, ऐसा एक माहौल उन्हें देने का प्रयास रहेगा ।

- कालांश के 40 मिनट का सदुपयोग कुछ इस प्रकार किया जा सकता है -
- कालांश की शुरुआत 5-7 मिनट के ध्यान से हो।
- अगले 20 - 25 मिनट में उद्देश्यों से प्रेरित एक रोचक क्रियाकलाप कराया जाए।
- तत्पश्चात 10 मिनट क्रियाकलाप से सम्बंधित चर्चा की जाए।
- अंतिम 2-3 मिनट पुनः ध्यान में बैठें जिसमें वे अपने किए क्रियाकलाप के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

1. हा-हा, ही-ही, हो-हो

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थियों में ताल-मेल बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें और क्या न करें:

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

2. मेरी आवाज़

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: एक दुपट्टा

शिक्षक के लिए नोट :

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें और क्या न करें:

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

3. हाथ ऊपर नीचे (Hands Up and Down)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थी अनुदेशों (instructions) को ध्यान से सुनने को प्रेरित हों।

विद्यार्थियों का आपस में मेल-जोल बढ़े और ताल-मेल बने।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण :

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें और क्या न करें:

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

4. नमस्कार (Hello)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- शिक्षक विद्यार्थियों को आगे बुलाएँ और पूछें कि उन्होंने क्या सराहना की।
- दूसरे जब आपकी सराहना कर रहे थे तो आपको कैसा महसूस हो रहा था?
- दूसरे की अच्छी बात उस व्यक्ति को बतानी चाहिए। क्यों?

क्या करें क्या न करें :

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

5. जुगलबंदी (Duet)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: एक दूसरे के साथ तालमेल बनाकर चलना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण :

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें:

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

6. काल्पनिक गेंद (Imaginary ball)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच ताल-मेल बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

7. इल्ली (caterpillar)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण :

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें:

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

8. कार एवं ड्राइवर(Car and Driver)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

9. हम सब एक समान

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

हम सब कैसे समान हैं?

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

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

शरीर के अतिरिक्त हम और किस स्तर पर समान हैं?

हम सभी सोचते हैं, हम सभी निर्णय लेते हैं - ऐसे कई प्रकार से हम मानव रूप में समान हैं।

क्या शरीर की बनावट व हमारे सोचने के अतिरिक्त भी हममें कुछ समान है?

हम सभी ख़ुशी चाहते हैं। हम उदास होते हैं, तो सोचते हैं कि इस उदासी से कैसे छुटकारा पाएँ। हम सभी को अपनी तारीफ सुनकर अच्छा लगता है। हम सभी को बच्चों को हँसते देख ख़ुशी होती है, हम सभी को देश की तरक्की पर गर्व होता है। ख़ुशी, गर्व, संतुष्टि, इत्यादि - यह हम सब अपने अंदर महसूस कर पाते हैं। अर्थात हम सभी मानव में भाव (feelings) हैं और इन भावों से हमें ख़ुशी मिलती है। भाव रूप में हम मानव समान हैं।

विद्यार्थियों का (और हमारा भी) ध्यान बार-बार मानव में समानताओं पर जाए - इस अर्थ में यह गतिविधि है।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

10. तुममें-मुझमें क्या समान

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

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

शिक्षक के लिए नोट:

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

हम सब कैसे समान हैं?

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

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

11. सुनो और कूदो

कक्षा: 1-2　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

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

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

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

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

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

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आपको लगता है कि आपने यह सब काम किए होते तो आप ज़्यादा मस्ती कर पाते?
- क्या आप नहाकर अच्छा महसूस करते हैं? क्यों?
- हमें हर रोज़ यह सब काम क्यों करने चाहिए?
- क्या हमारे लिए सफ़ाई आवश्यक है? क्यों?
- साफ़-सुथरा रहने में कौन आपकी मदद करता है?
- क्या हमें उन्हें धन्यवाद कहना चाहिए? यदि हाँ, तो कब?

क्या करें, क्या न करें :

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

12. ख़ुशी की चादर

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: सभी विद्यार्थियों के लिए एक एक ड्रॉइंग पेपर, पेन्सिल, कलर पेन्सिल / क्रेआन्स, टेप ।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

13. उल्टा-पुल्टा

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

14. मित्र चित्र (friend's portrait)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने दोस्त को बेहतर जान पाएँ।।

आवश्यक सामग्री: पेपर और पेंसिल / स्केचपेन।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

15. रुको और चलो (Freeze and Melt)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: एक दूसरे के रास्ते में न आ कर उनके स्थान और निजी परिधि (personal boundary) का सम्मान करना।

आवश्यक सामग्री: विद्यार्थियों को खुले क्षेत्र में ले जाया जा सकता है।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थी समझ पाएँगे कि किस प्रकार अपना स्थान बनाए रखते हुए दूसरों के लिए भी स्थान बनाया जा सकता है। किसी भी कार्य को करते हुए यदि आपस में अच्छी निश्चित दूरी बनाए रखते हैं तो हम अपने कार्य को तो अच्छे से कर ही पाते हैं साथ ही दूसरों को भी कार्य करने के लिए उचित स्थान दे पाते हैं। इस गतिविधि द्वारा एक दूसरे के बीच सम्मानजनक दूरी परस्पर सम्मान के भाव को जागरूक करने में मदद करेगी। ये भी परस्पर सुख का आधार है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए उत्साहित करते हुए बुलाएँ और किसी भी दिशा में, निश्चित परिधि के अंदर ही धीरे-धीरे चलने के लिए कहें जब तक कि शिक्षक रुकने का निर्देश न दें।
- जब “चलो (Walk)” कहा जाए तो छात्रों को किसी को छूए बिना (random रूप से) धीरे-धीरे अलग- अलग दिशाओं में चलना है।
- "रुको (STOP)" कहने पर विद्यार्थी अपनी जगह पर रुक जाएँ, और जिस स्थिति (position) में थे वैसे ही रुक (freeze) जाएँ।
- इस गतिविधि को थोड़ी गति बढ़ा कर चलने और रुकने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को और तेज़ चलने और रुकने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ गति में चलते-चलते ही अंगड़ाई लेते हुए चलने के लिए कहें, पर ध्यान रहे किसी से टकराना नहीं है। इसी प्रकार विद्यार्थियों को नाचते हुए चलने के लिए कह सकते हैं। शिक्षक अपने अनुसार नए निर्देश भी जोड़ सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आपको अपने साथियों पर विश्वास था कि आप चलते समय एक दूसरे से टकराएँगे नहीं? क्यों?
- जब आपको चलने के लिए उचित स्थान नहीं मिला तो आपको कैसा लगा?
- क्या आपने कोशिश की कि आप अपना स्थान बना कर चल पाएँ और किसी से टकराएँ न? कैसे?
- जब एक ही कक्षा में दो कक्षाओं को बैठाया जाता है तो आपको कैसा लगता है?

क्या करें, क्या न करें :

- गतिविधि को सुरक्षित स्थान पर करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे-धीरे और संयम के साथ करने के लिए कहें।
- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

16. भावों की पहचान

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं से परिचित कराना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- हम रोज़ एक जैसा महसूस नहीं करते हैं? क्यों?
- हमारे भाव (feelings) क्यों बदलते हैं?
- क्या हम जैसे महसूस कर रहे होते हैं उसी भाव (feeling) के अनुसार बातचीत करते हैं? जैसे हम जब ख़ुश होते हैं तो दूसरे से ख़ुश हो कर ही बात करते हैं या उदास हो कर? या जब हम उदास होते हैं तो दूसरे के साथ उदास हो कर बात करते हैं या ख़ुशी से?
- क्या हमारे भाव हमारे अंदर ही होते हैं अथवा बाहर भी दिखते हैं?
- क्या मम्मी या पापा आप का चेहरा देख कर ही समझ जाते हैं कि आप का मन ख़ुश है या दुखी? कैसे/ क्यों?

क्या करें, क्या न करें :

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

17. शशि आंटी सबसे अच्छी

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

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

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को शशि आंटी (स्कूल की आया जो भी उनका नाम हो वह नाम लें) से मिलवाएँ। अब उन्हें सब जानते हैं।
- चर्चा करें कि शशि आंटी हम सब के लिए क्या-क्या करती हैं।
- सबको बताएँ कि शशि आंटी को हमें धन्यवाद क्यों करना चाहिए।
- विद्यार्थी बारी-बारी से आगे आएँ और बताएँ कि शशि आंटी हमारे लिए क्या क्या करती हैं।
- विद्यार्थियों से चर्चा करें कि अगर विद्यार्थियों को लगता है कि शशि आंटी उनके लिए बहुत काम करती है तो हम उनके प्रति कृतज्ञता किस प्रकार दिखा सकते हैं।
- अब सब विद्यार्थी मिलकर शशि आंटी को फूल या धन्यवाद कार्ड दें।
- सभी विद्यार्थियों के योगदान के लिए यह प्रक्रिया दोहराई भी जा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

18. आओ खेलें डॉक्टर-डॉक्टर

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: मिलजुल कर काम करके समस्या का समाधान निकालने की क्षमता को विकसित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 10- 10 के समूह में बाँटे।
- एक बार में एक ही समूह यह गतिविधि करे तथा अन्य सभी विद्यार्थी गतिविधि को ध्यान से देखें।
- समूह में से तीन विद्यार्थी डॉक्टर की भूमिका अदा करें तथा बाकी सभी एक दूसरे का हाथ पकड़ कर गोलाकार में खड़े हो जाएँ।
- डॉक्टर बने विद्यार्थी दीवार की तरफ़ मुंह कर के खड़े हो जाएँ तथा बाकी सभी विद्यार्थी बिना हाथ छोड़े आपस में घुल मिलकर, एक दूसरे के हाथ के नीचे से निकलकर एक गाँठ बना लें।
- अब डॉक्टर बने विद्यार्थियों को कहें कि वह बाक़ी विद्यार्थियों के, बिना हाथ छुड़ाये उनके द्वारा बनाई गई गाँठ को खोलें।
- इसी प्रकार से यह गतिविधि क्लास के अन्य समूहों के साथ भी दोहराई जाएगी।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- समस्या को सुलझा कर आपको कैसा लगा?
- समस्या को सुलझाने मे आपको कहाँ-कहाँ दिक़्क़तें आयीं? आपने उन्हें कैसे सुलझाया?
- समस्या को अकेले हल करना ज़्यादा आसान रहता या इस तरह मिलजुल कर करना ज़्यादा ठीक रहा? ।

क्या करें, क्या न करें :

- गतिविधि के दौरान विद्यार्थी बिना हाथ छोड़े एक गाँठ लगाएँगे। यहाँ शिक्षक ध्यान रखे कि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।

19. हम हैं अच्छे

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

जब हम अपने महत्त्व को पहचानते हैं तो तृप्ति महसूस करते हैं। अपनी ज़िंदगी में जो काम हम सही करते हैं, अच्छा करते हैं जिससे दूसरों की भी सहायता हो, तब हमारा आत्मबल बढ़ता है।

इन बातों को सहजता से जब हम दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उसको सुन कर हमें प्रोत्साहित करते हैं, तो हम सुरक्षित महसूस करते हैं। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। हम और अच्छा करने के लिए, जीने के लिए प्रेरित होते हैं।

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

20. आओ डर साझा करें

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

जब हम अपनी भावनाओं पर ध्यान दे पाते हैं तो हम दूसरों की भावनाओं को समझने में भी सक्षम होते हैं। अपनी भावनाओं को सही प्रकार से अभिव्यक्त कर पाने और दूसरों की बात को सुनने का अभ्यास भी बना रहता है।

जब हम अपनी भावना को पहचान कर दूसरों के आगे व्यक्त करते हैं और दूसरे उसको सुन कर हमें समझते हैं तो हम सुरक्षित महसूस करते हैं। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को गोल आकार में बिठाएँ और शिक्षक ख़ुद बीच में बैठ जाएँ।
- पहले अपने बारे में बात करें। इससे विद्यार्थियों की हिचकिचाहट दूर होगी। उदाहरण - "आज मैं आपको बताऊंगा/गी कि मुझे किससे डर लगता है। जैसे - मुझे रात को अकेले बाहर जाने में डर लगता है। मुझे छिपकली से डर लगता है।
- अब एक-एक विद्यार्थी से बारी-बारी से उनके डर बताने को कहें।
- जब कुछ या अधिकतर विद्यार्थी अपना डर बता दें, तो आगे के प्रश्न पूछें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको अपनी बात कहते समय कैसा लगा?
- क्या आपको लगता है कि अब आप ज़्यादा खुल कर शिक्षक और दोस्तों के आगे और बात कर सकेगें?
- हमें डर क्यों लगता है? (विद्यार्थियों से इस बिंदु पर चर्चा करें कि जिसको हम समझते हैं या परिचित होते हैं, हमें उससे डर नहीं लगता है। जैसे- कुत्ते से बच्चों को अधिकतर डर लगता है क्योंकि वे भौंकते हैं या काटते हैं, परंतु कुछ विद्यार्थी को कुत्तों से नहीं डरते होंगे क्योंकि वे यह समझते/जानते हैं कि ज़्यादातर कुत्ते तब ऐसा करते हैं, जब वह ख़ुद डरे होते हैं और उन्हें लगता है कि उन्हें हम से ख़तरा है।)

क्या करें, क्या न करें :

- विद्यार्थी को ऐसा वातावरण दें कि वे खुलकर अपनी बात कह पाए।
- कोशिश करें कि सभी विद्यार्थी कुछ न कुछ बोलें।

21. दर्पण (Mirror)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

- क्लास की उपस्थिति के अनुसार 50% विद्यार्थियों को खड़ा करें और बाकि बच्चों को पहले गतिविधि का निरीक्षण करने के लिए कहें।
- चुने हुए विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाऐं।
- प्रत्येक जोड़े में दोनों विद्यार्थी एक- दूसरे के सामने खड़े हो जाए। इस प्रकार सभी जोड़ों को पंक्ति में खड़ा करें।
- एक विद्यार्थी कोई क्रिया करेगा या मुद्रा बनाएगा और दूसरा विद्यार्थी दर्पण (mirror) का रोल (role) निभाएगा और पहले विद्यार्थी की क्रिया को प्रतिबिम्बित (reflect) करेगा।
- कुछ क्रियाएँ (जैसे - एक विद्यार्थी यदि दायाँ हाथ उठाता है, तो दर्पण बना विद्यार्थी अपना बायाँ हाथ उठाए) करने के बाद, प्रत्येक जोड़े के पहले और दूसरे विद्यार्थी अपना रोल बदल ले। यानी पहला विद्यार्थी आइना बने और दूसरा क्रियाएँ करें।
- अब बचे हुए विद्यार्थियों के साथ यह गतिविधि करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

22. आओ जोड़ते चलें (Movement Chain)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में विद्यार्थियों को गोलाकार में या फिर इस प्रकार बैठाएँ कि सब एक दूसरे को देख पाएँ।
- पहला विद्यार्थी अपने हाथ/पैर के द्वारा कोई क्रिया करेगा। उदाहरण - पहला विद्यार्थी दो बार कूदा।
- दूसरा विद्यार्थी पहले विद्यार्थी की क्रिया की नक़ल करेगा और फिर उसमें अपनी एक क्रिया जोड़ेगा। जैसे दो बार कूदने के बाद, एक बार ताली बजाना।
- तीसरा विद्यार्थी पहले दो विद्यार्थियों की नक़ल करेगा, फिर अपनी एक क्रिया जोड़ेगा।
- यह क्रम तब तक चले जब तक कोई क्रिया के क्रम को भूल ना जाए।(ध्यान रहे कि यदि किसी विद्यार्थी से चूक हो जाए तो उसके साथ सभी लोग विनम्रता से पेश आएँ और उसे हताश न होने दें।
- 2-3 राउंड इस ही प्रकार चलाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- एक-एक करके दूसरे की क्रिया, और अपनी क्रिया की तरफ़ ध्यान जाने से कैसा लगा?
- क्या दूसरे की नक़ल करना ज़्यादा आसान था या अपनी क्रिया जोड़ना?
- गतिविधि का कौन सा भाग सबसे कठिन लगा? क्यों?
- चर्चा के माध्यम से यह ध्यान दिलाया जाए की आपसी ताल-मेल के साथ कैसे सबके छोटे-छोटे प्रयास मिल कर कुछ नया बना सकते हैं।

क्या करें, क्या न करें :

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

23. सुपर स्माइल (Super Smile)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: मुस्कुराहट के द्वारा आपसी पहचान महसूस कर पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी, यदि अपने साथियों के क्रिया कलापों को ध्यान से देखते हैं, तो उस आधार पर विद्यार्थियों में एक दूसरे के प्रति स्वीकृति का भाव उत्पन्न होने का पहला चरण, हम इस गतिविधि के माध्यम से पहचान करा पाएँगे। एक दूसरे की ओर मुस्कुरा कर अभिवादन करने के महत्त्व को समझ पाएँगे। अगर हम अकेले मुस्कुराते हैं तो केवल मुस्कुराहट रहती है, परंतु यदि हम सब मिलकर मुस्कुराते हैं तो वह उत्सव का रूप धारण कर लेता है।

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

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

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में 8-10 विद्यार्थियों को गोलाकार में खड़े होने के लिए कहें।
- शिक्षक ख़ुद भी इस खेल में शामिल हो और विद्यार्थियों के साथ ही गोलाकार में खड़े हो जाए।
- शिक्षक पहले किसी एक विद्यार्थी की ओर देखे, उसकी तरफ़ इशारा करे और उसे देखकर मुस्कुराए।
- वह विद्यार्थी शिक्षक को देखकर वापिस मुस्कुराए।
- शिक्षक मुस्कुराहट वापिस मिलने पर अपनी जगह पर अपनी ख़ुशी व्यक्त करने के लिए ताली बजाएँ।
- जिस विद्यार्थी को देखकर शिक्षक मुस्कुराए थे अब उसे किसी अन्य विद्यार्थी से नज़र मिलाकर, इशारा करते हुए, वह मुस्कुराहट आगे पहुँचानी है।
- जब दूसरा विद्यार्थी वापिस मुस्कुराए (smile back) तो पहला विद्यार्थी ताली बजाए।
- इस प्रकार मुस्कुराहट पूरे समूह तक पहुँचेगी और सभी एक एक करके अपनी जगह पर ख़ुशी से ताली बजाएँगे।
- एक राउंड के बाद, गोलाकार बड़ा करते हुए हर राउंड में अन्य विद्यार्थियों को शामिल करते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

24. मेरा शरीर

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें "आपने सुबह उठ कर सबसे पहले क्या किया?"
- विद्यार्थियों के उत्तर देने का इंतज़ार करें। उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए उदाहरण के तौर पर ऐसे सवाल कर सकते हैं -
  - "आपने अपनी आँख खोली" - विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने फिर खोलने के लिए कहें।
  - "लम्बी सी जंभाई ली" - जंभाई लेने का अभिनय करें, सभी विद्यार्थियों को भी ऐसा करने को कहें।
  - "फिर आपने अपनी आँख मली" - अभिनय करें, और विद्यार्थियों से भी कहें।
  - "फिर आप स्कूल आने के लिए तैयार हुए" - विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने जगह पर खड़े होकर तैयार होने की एक - दो क्रिया करके बताएँ। आप उनकी इसमें मदद कर सकते हैं।
  - "फिर आपने नाश्ता किया" - विद्यार्थियों से नाश्ता करने का अभिनय करने को कहें।
- शिक्षक फिर विद्यार्थियों से पूछे कि आप बिस्तर से कैसे खड़े हुए (पैरों के सहारे से), जम्भाई कैसे ली (मुँह से), आँख कैसे मली (हाथ से)।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

25. कार की सवारी

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

हम सब के साथ संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। जैसे छोटे बच्चे स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं। पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना सम्बन्ध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे।

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

26. अँगुलियों को जोड़ें (Join the fingers)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

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

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

विश्वास के साथ जी पाते हैं तो एक दूसरे का सहजता से सहयोग भी कर पाते हैं। सहयोग करते समय अच्छा लगता है, सहयोग लेते समय कोई हिचकिचाहट नहीं होती - यही एक दूसरे के प्रति विश्वास का प्रमाण है। जैसे विद्यार्थी शिक्षक पर विश्वास करता है और उनसे मदद लेने में हिचकिचाता नहीं और न ही शिक्षक उसे मदद करने में पीछे हटता है। दोनों ही ऐसे सम्बन्ध में ख़ुश होते हैं।

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

27. जिबरिश (gibberish)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी शब्दों के बिना, भाव के महत्त्व को समझ पाएँगे | यह गतिविधि विद्यार्थियों को आपसी भाव को समझने में मदद करेगी जिससे कक्षा में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनेगा | शिक्षक का भी हर गतिविधि में साथ जुड़कर खेलने से ऐसे वातावरण की पुष्टि होगी।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

28. संतुलन (balance)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास, सहयोग (cooperation) और तालमेल (coordination) के

आवश्यक सामग्री: एक मध्यम आकार की गेंद, पुराना समाचार पत्र / चार्ट पेपर

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ|
- एक विद्यार्थी समाचार पत्र के एक छोर के दोनों कोने पकड़े। दूसरा विद्यार्थी दूसरे छोर के कोनों को पकड़े।
- गेंद को समाचार पत्र के बीच में रखें।
- दोनों विद्यार्थियों को गेंद का संतुलन बनाते हुए निर्धारित लक्ष्य (जैसे - कोई कुर्सी/बॉक्स/टोकरी) तक ले जाने के लिए कहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

29. साथी और बॉल

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: विद्यार्थी आपस में विश्वास और सहयोग रख पाएँ|

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

शिक्षक के लिए नोट:

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सभी कामों को किस प्रकार सहयोग और समन्वय के साथ हम भली-भाँति कर सकते हैं और यदि हम मिलजुल कर कोई भी काम करते हैं तो कोई भी काम कठिन नहीं होता।

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

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े (pair) को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ |
- दोनो विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ़ पीठ करके खड़े होंगे।
- दोनों विद्यार्थी अपनी पीठ के बीच में गेंद को फँसा लें ताकि गेंद ज़मीन पर ना गिर सके।
- दोनों विद्यार्थियों को हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- दोनों पीठ के बीच में गेंद फँसाकर गेंद को बिना गिराए निर्धारित लक्ष्य तक धीरे-धीरे ले जाएँ।
- लक्ष्य पर गेंद को ले जाकर छोड़ दें और दूसरा जोड़ा आकर गतिविधि को दोहराए।
- कक्षा के बाक़ी विद्यार्थी गतिविधि करने वाले जोड़े को प्रोत्साहन देते रहें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

30. पहचान कौन? (Guess Who?)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

कभी कभी एक समान दिखने वाली वस्तु/क्रिया में कुछ विशिष्ट भी छिपा रहता है। सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) से समूह में छिपे विशिष्ट को भी पहचान सकते हैं।

साथ में मिल कर काम करने से और किसी काम को पूरा करने से एक दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। इससे आपस में ताल मेल बढ़ता है, मित्रता बढ़ती है।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

31. ग़ौर करें और बताएँ (Observe and Tell)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: अवलोकन के लिए ध्यान देने की क्षमता बढ़ाना।

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

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

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

अब पूरी क्लास से चर्चा करें -

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

32. आओ सुनें और करें

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

उद्देश्य: ध्यान से सुनने का महत्त्व पहचानना।

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

शिक्षक के लिए नोट:

'ध्यान से सुनना' किसी व्यक्ति को समझने के लिए या किसी कार्य को ठीक से करने के लिए बहुत ज़रूरी है।

ध्यान से सुनने से ही हम दूसरों के भावों को समझ पाते हैं। भाव समझने पर ही हम दूसरों के साथ ताल-मेल बैठा पाते हैं। उदाहरण के लिए विद्यार्थियों के भाव को समझ पाने पर शिक्षक का विद्यार्थी के साथ एक जुड़ाव (connection) बन पाता है।

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

33. If You Are Happy

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक यह कविता विद्यार्थियों के साथ एक्शन करके गायें।
- पहले दौर में धीरे-धीरे गति के साथ कविता सुनायें।
- उसके बाद तेज़ गति के साथ कविता दोहराएँ।

(1)
If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap).
If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap).
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, clap your hands. (clap clap)
(2)
If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp).
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, stomp your feet. (stomp stomp).
(3)
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!).
(4)
If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it.
If you're happy and you know it, do all three. (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!).

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको किन बातों से ख़ुशी मिलती है?
- आप कब-कब ख़ुश होते हैं?
- जो हमें ख़ुश करते हैं क्या उनके प्रति हम आभार महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

क्या करें, क्या न करें :

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

34. साथी की अच्छी बात

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- आपको अपनी अच्छी बात सुनकर क्या महसूस हुआ?
- क्या आप भी दूसरों के बारे में अच्छी बातें इस गतिविधि से पहले सोचते थे? किस प्रकार?
- हमारा ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर ज़्यादा जाता है या ग़लतियों पर? क्यों?
- रिश्ते/सम्बंध दूसरों की अच्छी बातों पर ध्यान देने से बनते हैं या दूसरों की ग़लतियों पर ध्यान देने से?

अतिरिक्त प्रश्न:

- हमें केवल अपनी अच्छी बातों पर ध्यान देना चाहिए या केवल ग़लतियों पर, या दोनों पर ध्यान देना चाहिए? क्यों?
- हमें 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, क्या न करें :

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

35. मेरी स्माइली (My Smiley)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: पीले रंग के चार्ट पेपर

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

- पीले रंग के चार्ट पेपर के छोटे-छोटे गोले काट लिए जाएँ।
- इन गोलों को विद्यार्थियों में बाँट दिया जाए।
- विद्यार्थी इन पर दो आंखें और एक लंबी-सी मुस्कान बनाएँगे, फिर वे सभी इस स्माईली को एक नाम देंगे।
- यह नाम उस व्यक्ति का होगा जिसने कभी भी किसी भी रूप में उनकी कोई भी सहायता की हो।
- इस प्रकार एक-एक विद्यार्थी सामने आकर उस व्यक्ति का नाम बताएगा और उसने किस प्रकार उसकी सहायता की इसकी भी जानकारी सबके सामने साझा करेगा।
- विद्यार्थी उस व्यक्ति का नाम लेकर धन्यवाद कहेंगे। बाकि की कक्षा तालियों से अभिनंदन करेगी।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

- क्या आपको और भी उदाहरण याद हैं जब आपकी सहायता किसी ने की थी और कैसे?
- क्या आपने कभी किसी की सहायता की है? कैसे?
- क्या आप सहायता लेने के बाद स्वयं की सहायता करने वाले के प्रति आभारी महसूस करते हैं? क्या आप उसे धन्यवाद बोलते हैं?
- क्या हमें सहायता करते समय अच्छा लगता है? सबको अच्छा लगता है या सिर्फ आपको या कुछ ही लोगों को?

क्या करें, क्या न करें :

- यदि कोई विद्यार्थी सहायता के बारे में ठीक से न बता पाए तो कोई एक अच्छा काम भी बता सकता है जो उस व्यक्ति ने किया हो।

36. धन्यवाद करें हम सबका

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक पहले विद्यार्थियों को गतिविधि के उद्देश्य से सम्बंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए; आज सुबह नाश्ता बनाते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है, उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत संभालकर 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 उसे किसी ने 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 चीज़ को उन तक पहुँचाने के लिए किस किस का योगदान है, फिर उसमें कितना समय व श्रम लगा होगा और फिर क़रीबन कितने लोग लगे होंगे। इस पर ध्यान जाने से विद्यार्थियों के मन मे स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा| जैसे एक मिड डे मील पहुँचाने के लिए एक हज़ार से भी अधिक लोग लगे हैं - यह देख विद्यार्थियों के अंदर कुछ भाव आएँगे ही।
- शिक्षक विद्यार्थियों से इस विषय पर व्यक्तिगत प्रस्तुति / शेयरिंग के लिए आगे बुलाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

37. गुप्त संदेश (Secret Message)

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

शिक्षक के लिए नोट:

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

ऐसे में जब हम दूसरे को ठीक से सुनी और समझी हुई बात को आगे समझाते हैं तो उसकी ख़ुशी हमें भी महसूस होती है और सामने वाले को भी।।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

38. क्या ग़ायब क्या नया?

कक्षा: 1-2 | समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: कुछ भी नहीं।

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

39. मेरी आदतें

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री: चॉक / ब्लैकबोर्ड

शिक्षक के लिए नोट:

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

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

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

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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

40. सुरक्षित द्वीप (safe island)

कक्षा: 1-2 समय: 1 पीरियड

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

आवश्यक सामग्री:

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

शिक्षक के लिए नोट:

कोई भी समूह एक परिवार की तरह होता है। उस में सभी की अपनी भूमिकाएँ होती हैं। विपरीत परिस्थितियों में भी वह मिल-जुल कर साथ में उनका सामना करते हैं। ऐसे में महत्त्वपूर्ण यह है कि एक दूसरे पर भरोसा बना रहे, और एक दूसरे की तरफ़ ध्यान भी। ऐसा होने से हम अपने को ज़्यादा मज़बूत स्थिति में पाते हैं। हमें आत्मबल मिलता है और अपने लक्ष्य को ज़्यादा बेहतर तालमेल के साथ पूरा कर पाते हैं। अकेलेपन से मुक्त होकर समूह की ताक़त को काम में लेते हैं।

इस प्रकार की गतिविधियों से विद्यार्थियों को सम्बन्धों में एक दूसरे के प्रति ज़िम्मेदारी का एहसास बनेगा और कक्षा में भी ज़्यादा ख़ुशहाली, विश्वास और सहयोग का माहौल बनेगा।

गतिविधि के चरण:

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

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित प्रश्न:

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

क्या करें, क्या न करें :

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