

જીવન કોરાલ્યો રિક્ષા આપનારાઓ માટેનું સેક્ષ લન્નિએ ઇન્ડ્રોક્ચરન્ટ પેકેજ

બેંકર : ૮ થી ૧૨ વર્ષ



અનુક્રમણિકા

સંક્ષિમાક્ષરોની સૂચિ	03
મેન્યુઅલનો પરિચય	04
સ્વજગતિ	૧૭-૩૨
પ્રવૃત્તિ: ૧ હું કોણ છું? અને હું શું શ્રેષ્ઠ કરી શકું છું?	૧૮
પ્રવૃત્તિ: ૨ લાગણીઓને સમજવી	૨૨
પ્રવૃત્તિ: ૩ મૂલ્યોને ઓળખવા	૨૫
પ્રવૃત્તિ: ૪ મારી આરોગ્યપ્રદ આદતો	૨૯
જુસ્સો ટકાવી રાખવો	૩૩-૪૪
પ્રવૃત્તિ: ૧ તણાવનું વ્યવસ્થાપન	૩૪
પ્રવૃત્તિ: ૨ હું કોની પાસેથી મદદ મેળવી શકું?	૩૭
પ્રવૃત્તિ: ૩ કોઈ જોખમ વીના મજા માણવી	૪૦
પ્રવૃત્તિ: ૪ મારું ગીત	૪૩
સર્જનાત્મકતા	૪૪-૫૮
પ્રવૃત્તિ: ૧ ચાલો, સાથે મળીને કલ્પના કરીએ!	૪૬
પ્રવૃત્તિ: ૨ તો શું?	૫૩
પ્રવૃત્તિ: ૩ થીકિંગ આઉટ ઓફ ધ્યોન્સ	૫૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ વાર્તા પુરી કરવી	૫૫
વિવેચનાત્મક ચિંતન	૫૯-૭૨
પ્રવૃત્તિ: ૧ ચાલો, સાથે મળીને રમીએ!	૬૦
પ્રવૃત્તિ: ૨ એક વ્યવહારિક ઉકેલ	૬૩
પ્રવૃત્તિ: ૩ આપણા જીવનને પ્રાધાન્ય આપવું	૬૬
પ્રવૃત્તિ: ૪ અંધશ્રદ્ધા કેટલી સાચી છે?	૬૯
સમસ્યાનું નિરાકરણ	૭૩-૮૬
પ્રવૃત્તિ: ૧ માનવ ગાંઠ	૭૪
પ્રવૃત્તિ: ૨ ચાલો ચર્ચા કરીએ!	૭૭
પ્રવૃત્તિ: ૩ એક દુઃખદ વાત!	૮૧
પ્રવૃત્તિ: ૪ જધડો, સંઘર્ષ કે વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ કરવું	૮૪

અનુકમણિકા

નિર્ણય શક્તિ	૮૭-૧૦૦
પ્રવૃત્તિ: ૧ એક ટાપુ પર જવું	૮૮
પ્રવૃત્તિ: ૨ ટોસ કા બોસ - હા કે ના	૮૯
પ્રવૃત્તિ: ૩ લાયકાત ઓળખો	૯૪
પ્રવૃત્તિ: ૪ ના કહો!	૯૭
પ્રત્યાયન	૧૦૧-૧૧૪
પ્રવૃત્તિ: ૧ ચાઈનીઝ વિલ્સ્પર	૧૦૨
પ્રવૃત્તિ: ૨ મિત્રતાનું વર્તુણ	૧૦૪
પ્રવૃત્તિ: ૩ સાથે મળીને દોરવું	૧૦૮
પ્રવૃત્તિ: ૪ મારી વાત જણાવવી	૧૧૧
પરાનુભૂતિ	૧૧૫-૧૨૮
પ્રવૃત્તિ: ૧ વિશ્વાસ કેળવવો	૧૧૬
પ્રવૃત્તિ: ૨ સ્થાન પરિવર્તન કરવું	૧૧૮
પ્રવૃત્તિ: ૩ પરાનુભૂતિ કેળવવી	૧૨૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ લાગણી ઓનું વ્યવસ્થાપન	૧૨૫
વાટાધાટ	૧૨૯-૧૪૨
પ્રવૃત્તિ: ૧ ચાલો, વાર્તા લેખન કરીએ!	૧૩૦
પ્રવૃત્તિ: ૨ હું અને મારા મિત્રો	૧૩૩
પ્રવૃત્તિ: ૩ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઓમાં વાટાધાટો	૧૩૬
પ્રવૃત્તિ: ૪ જેન્ડરની ભૂમિકા સંબંધી વાટાધાટ	૧૪૦
સહભાગિતા	૧૪૩-૧૫૮
પ્રવૃત્તિ: ૧ છોકરા અને છોકરીની કલોક સાઈકલ	૧૪૪
પ્રવૃત્તિ: ૨ સાપ-સીડી	૧૪૮
પ્રવૃત્તિ: ૩ પગલ ઉકેલવી	૧૫૨
પ્રવૃત્તિ: ૪ જવાબદાર બનવું	૧૫૫

સંક્ષિપ્તાકરોની સૂચિ

- એ.ઈ.પી. : એડોલસન્સ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ (કિશોર/કિશોરીઓ માટેનો શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ)
- જ.ઓ.આઈ. : ગવર્મેન્ટ ઓફ ઇન્ડિયા (ભારત સરકાર)
- એલ.એસ.ઈ. : લાઇફ સ્કિલ્સ એજ્યુકેશન (જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ)
- એન.સી.ઈ.આર.ટી. : નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશન રિસર્ચ ટ્રેનિંગ
(રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન તાલીમ પરિષદ)
- એન.સી.એફ. ૨૦૦૫ : નેશનલ કરિક્યુલમ ફેમવર્ક, ૨૦૦૫
- આર.ટી.ઈ.એક્ટ : રાઈટ ટુ એજ્યુકેશન એક્ટ (શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ)
- એસ.એસ.એ. : સર્વ શિક્ષા અભિયાન
- યુનેસ્કો : યુનાઇટેડ નેશન્સ એજ્યુકેશનલ, સાયન્ટિફિક એન્ડ કલ્યરલ ઓર્ગનાઇઝેશન
- યુનિસેફ : યુનાઇટેડ નેશન્સ ઇન્ટરનેશનલ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ
- ઉબલ્યુ.એચ.ઓ. : વર્ક હેલ્પ ઓર્ગનાઇઝેશન (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા)



મેન્યુઅલનો પરિચય

કાલા શિક્ષકો,

બાળકો, ખાસ કરીને સૌથી વધુ વંચિત હોય તેવા બાળકોના શિક્ષણ અને જીવન કૌશલ્યોના વિકાસમાં નિવેશ એ બાળકો અને તરુણવયનાને સમાજમાં ઉત્પાદકતા અને સંપૂર્ણ ભાગીદારી માટે જરૂરી કૌશલ્યોથી સજ્જ કરવા માટેનું ધ્યેય ધરાવતા કોઈપણ કાર્યક્રમ માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટેનું ક્ષેત્ર છે.

શાળામાં તેમજ શાળા બહાર રહેલા બાળકો અને તરુણવયનાઓ (૮ થી ૧૮ વર્ષ)માં જીવન કૌશલ્યોનું નિર્માણ તેમજ સશક્તિકરણ કરવા માટે જીવન કૌશલ્યનું શિક્ષણ આપનારાઓ (શિક્ષકો અને શીખવનારાઓ)ને જરૂરી સહયોગ પુરો પાડવા માટે આ સેલ્ફ લર્નિંગ ઇન્સ્ટ્રુક્શનલ પેકેજ વિકસાવવામાં આવ્યું છે. આ પેકેજમાં આપવામાં આવેલ વિષય સામગ્રી, હાનિકારક હોય તેવા જેન્ડર તેમજ સામાજિક ધોરણો અંગે સંવેદનશીલતા કેળવવાની સાથે સાથે મુખ્ય દસ જીવન કૌશલ્યો (કોમ્પ્યુટરની વિનિયોગ, યુનિસેફ રોલ્ઝ, યુનિસેફ ૨૦૧૮) વિકસાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

આ પેકેજનો ઉપયોગ સરકારી શાળાઓના શિક્ષકો તેમજ શાળા બહારના બાળકો અને તરુણવયનાઓ માટે જીવન કૌશલ્યો અંગેના કાર્યક્રમનું આયોજન કરનાર કોઈપણ શિક્ષક/એજયુકેટર કરી શકે છે. જીવન કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપનારાઓ તથા શિક્ષકોનું ક્ષમતા નિર્માણ તેમજ તેમના દ્વારા આ પેકેજનો યોગ્ય વિનિમય એ જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા આ કાર્યક્રમ માટેનો નિર્ણાયક ઘટક છે. બાળકો અને તરુણવયનાઓનું સશક્તિકરણ કરવા માટેના આ મોટા અભિયાનના ભાગ રૂપે તમને સામેલ કરીને અમે ઉત્સાહિત છીએ.

તમારા રાજ્યમાં બાળકો અને તરુણવયનાઓનું સશક્તિકરણ કરવાના આ લક્ષ્યને ગ્રામ કરવા માટે, જીવન કૌશલ્યો શીખવનાર તરીકે, આ પેકેજને આવશ્યક ગુણવત્તાઓ સહિત શીખવવામાં આવે તે સુનિશ્ચિત કરવામાં તમારી ભૂમિકા મહત્વની બની રહે છે. તમારી સહાય માટે, આ મેન્યુઅલ જીવન કૌશલ્યોની સંકળ્પના, તેનો વ્યવહારમાં અમલ, વિનિમય કરવાની આવશ્યકતા અને વર્ગભંડમાં તેમજ વર્ગની બહારના વાતાવરણમાં તેનો વિનિમય, વ્યવહારમાં અમલ કરવાની રીતો વિશેની માહિતી પ્રદાન કરે છે.

આ પેકેજ જીવન કૌશલ્યોના ક્ષેત્રમાં કાર્યરત શિક્ષણવિદો તેમજ આ ક્ષેત્રમાં સક્રિય રીતે કાર્યકરનારા વ્યવસાયિકોની ટીમ દ્વારા ભારતના અનેક રાજ્યોમાં ઉપલબ્ધ શિક્ષકો માટેના મોડ્યુલો, શીખનારાઓ માટેની હેન્ડબુક વગેરેના સૂપ્રમાં વર્તમાનમાં ઉપલબ્ધ સમૃદ્ધ જ્ઞાન ભંડોળના આધારે વિકસિત કરવામાં આવેલ છે. તે કિશોરાવસ્થામાં સશક્તિકરણ (જેમાં આરોગ્ય, પોષણ, સુરક્ષા, જીતીય અને પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય વ્યવસ્થાપનનો સમાવેશ થાય છે) તેમજ અન્ય વિષયોને લગતી સામગ્રીમાંથી સંબંધિત વિષયવસ્તુને તારવે છે. બાળકો અને તરુણવયનાઓના ગ્રાન્યુફ્રેન્ચ માટે સુસંગત બની રહે તે માટે ૮ થી ૧૨ વર્ષના વયજૂથ માટે, ૧૩ થી ૧૫ વર્ષના વયજૂથ માટે અને ૧૬ થી ૧૮ વર્ષના વયજૂથ માટે એમ કુલ ગ્રાન્યુફ્રેન્ચ સંપૂર્ણ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

આ પેકેજ તમને બાળકો અને યુવાનોમાં અને ખાસ કરીને જેન્ડર, સામાજિક અને શારીરિક અક્ષમતાના સંદર્ભમાં જીવન-કૌશલ્ય નિર્માણની આવશ્યકતા અને મહત્વને સમજવામાં સમર્થ બનાવશે. તે તમને શાળાઓમાં અને શાળાની બહારના વાતાવરણમાં દસ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યોનો વ્યવહારિક અમલ, વિનિમય કરવામાં પણ સક્ષમ બનાવશે.



જીવન કૌશલ્યો એટલે શું?

જીવન કૌશલ્યો એ આવડત, અભિગમ અને સામાજિક-ભાવનાત્મક યોગ્યતાના સમૂહ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જે વ્યક્તિને તંદુરસ્ત અને ઉત્પાદક જીવન જીવવા માટે, સભાન નિર્ણયો લેવા તેમજ અધિકારોનો ઉપયોગ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે જેના થકી આગળ જતા તેઓ પરિવર્તનના પ્રહરીઓ બને છે. ભારતીય સંદર્ભ મુજબ, મુખ્ય દસ કૌશલ્યો છે જે ભારતના બાળકો અને તરુણવયનાઓના સર્વાંગી વિકાસ અને સશક્તિકરણમાં સહયોગ પુરો પાડે છે. આ કૌશલ્યો તેમને માહિતગાર તેમજ જીવનભર શીખતા રહેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે, સામાજિક અસમાનતાઓમાં ફેરફાર કરે છે અને પોતાના જીવન ઉપર નિયંત્રણ મેળવવામાં સહાયક બને છે. આ ૧૦ મુખ્ય કૌશલ્યોને સશક્તિકરણ, અધ્યયન, નાગરિકતા અને રોજગાર એમ પરસ્પર નિર્ભર એવા ૪ પરિમાણોમાં વહેંચવામાં આવેલ છે.



જીવન-કૌશલ્યો એ સાર્વનિક રૂપે લાગુ પડતી આવડતો છે જે એકમેક સાથે સંકળાયેલ હોય છે અને પરસ્પર વામ હોય છે. કોઈ એક કુશળતા અલગથી વિકસાવી શકતી નથી. જીવન કૌશલ્યો માટે જ્ઞાન, અભિગમ અને કુશળતાના સર્વગ્રાહી અમલની આવશ્યકતા રહે છે જે ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ માટે અતિ આવશ્યક છે.

વધુ સ્પષ્ટ સમજણ માટે પ્રત્યેક જીવન કૌશલ્યને વિસ્તૃત રીતે, વિગતવાર સમજાવવામાં આવેલ છે.

પરિમાણ/વિભાવના	જીવન કૌશલ્ય	વર્ણન
સશક્તિકરણ	સ્વ જાગૃતિ	<ul style="list-style-type: none"> સ્વયમનું વર્ણન કરવું પોતાની જાત અને પોતાની ઓળખને જાણવી પોતાની ક્ષમતાઓ તેમજ નબળાઈઓને ઓળખવી અને તેનું વર્ણન કરવું પોતાની જાતમાં, સ્વમાં બદલાવ અને સુધાર કેવી રીતે લાવવો તે જાણવું. જેમ કે, ક્ષમતાઓમાં સુધાર, નવી બાબતો શીખવી, વધુ સારું આંતરવૈયક્તિક પ્રત્યાયન કેળવવું વગેરે, પોતાના લક્ષ્યો નિર્ધારીત કરવા અને તેને સાકાર કરવા જહેમત ઉઠાવવી પોતે ભરેલાં પગલાંઓ, કરેલ કાર્ય વિશે જવાબદેહ બનવું પોતાના સપનાં, આકંક્ષાઓ અને ઈચ્છાઓ વિશે જાણકાર બનવું પોતાના પક્ષપાતો, રૂઢીગત માન્યતાઓ, પૂર્વગ્રહો અને ધારણાઓ વિશે જાગૃતિ કેળવવી

	<ul style="list-style-type: none"> પોતાની લાગણીઓને ઓળખવી તેમજ તેને પીછાણવી સ્વયમના મૂલ્યો વિશે જાગૃતિ જુદા જુદા સંબંધો વિશે આપણો કેવું અનુભવીએ છીએ તે જાણવું (બીડાણ) સ્વયમની ઊર્જાને યોગ્ય દિશામાં વાળવી
પ્રત્યાયન	<ul style="list-style-type: none"> પોતાની લાગણી અને વિચારોને વ્યક્ત કરવા પોતાની જાતને વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરવી (શબ્દો, કલા, સંગીત, હાવભાવ, નૃત્ય, કવિતા અને અન્ય રીતે) ભૂમિકાઓ, જવાબદારીઓ વિશે વાતચીત દ્વારા વાટાધારો કરવાની આવડત અને સ્થિતિ વિવિધ દરજાઓ ધરાવતા લોકોને યોગ્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતા (સાધીઓ, શીખનાર, શિક્ષક, માતા-પિતા) બિન-શાબ્દિક સંકેતો, હાવભાવ અને અભિવ્યક્તિઓને સમજવી અન્યને પ્રતિક્રિયા આપવી અને પોતાના વિચારો અને અભિપ્રાયો વ્યક્ત કરવા સક્રિય રીતે સાંભળવું અન્યના મંતવ્યો અને વિચારોનું અર્થધટન કરવું અને તેને ગ્રહણ કરવા અન્ય લોકોને પ્રતિક્રિયા આપતી વખતે તેમના મંતવ્યો, વિચારો, વિવેચન અને તેમના અવકાશને આદર આપવો સ્પષ્ટતા અને ચોકસાઈ સાથે વાતચીત કરવાની અને વ્યક્ત કરવાની સક્ષમતા વણકહેલી વાતનો ગુઢાર્થ, હેતુ સમજવો, સૂઝ કેળવવી વિવિધ પ્રત્યાયન માર્ગોના શિષ્ટાચારને અનુસરવો બોલવું કે ન બોલવું તે માટે યોગ્ય સંદર્ભનો નિષ્ણય કરવો
જુસ્સો ટકાવી રાખવો	<ul style="list-style-type: none"> પોતાની નિરાશાઓ નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા પડકારોનો સામનો કરીને પણ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત માટે કામ કરવું મુશ્કેલીઓ વચ્ચે અડગ રહેવું પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે વ્યક્તિગત યોગ્યતાઓ અને સામાજિક સંસાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા રચનાત્મક ઉપાયો સાથે તણાવનો સામનો કરવો પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં વ્યાજબી રીતે પાર પડવું પડકારજનક પરિસ્થિતિઓમાં ક્ષમતાનો વિકસ કરવો બદલાતી પરિસ્થિતિઓ, બહુવિધ દ્રાષ્ટિકોણો અને સંદર્ભો સાથે અનુકૂલન સાધવું ચિંતા વિના પડકારોનો સામનો કરવો

શીખવું	વિવેચનાત્મક ચિંતન	<ul style="list-style-type: none"> ● વિશ્લેષણ કરવાની ક્ષમતા ● ધારણા કરવાની ક્ષમતા ● મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતા ● તર્ક કરવાની ક્ષમતા ● બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણ જોવા ● તુલના કરવાની ક્ષમતા ● અનુમાન કરવાની ક્ષમતા ● નિર્ધાર પર પહોંચવું ● મંતવ્યો / દ્રષ્ટિકોણ વિકસિત કરવા ● વિચારો કે જ્યાલો અંગે રચનાત્મક ચર્ચા કરવાની, તેનો ભેદ કે ખંડન કરવાની ક્ષમતા ● સાચા અને ખોટા / સારા અને ખરાબ વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની ક્ષમતા ● પરિણામોની અટકળ કરવાની ક્ષમતા ● સમસ્યાનું નિવારણ અને સમસ્યાનું નિરૂપણ
સર્જનાત્મકતા		<ul style="list-style-type: none"> ● ભિન્ન વિચારસરણી ● બિનપરંપરાગત રીતે વિચારવું - આઉટ ઓફ બોક્સ થિંકિંગ ● વિચારોની મૌલિકતા ● ઘટના કે વસ્તુસ્થિતિને જોવાની નવી રીતો વિકસાવવી ● કલ્પના ● ફેન્ટસી/દિવાસ્વમ્ર ● નવા ઉત્પાદનોની રચના, નિર્માણ ● નવા વિચારોનું સર્જન કરવું ● નવીન વિચાર, નવીનતા ● નવી વસ્તુઓ બનાવવી અથવા જૂની વસ્તુઓનું રિસાયકલિંગ કરવું અથવા તેને પુનઃસ્થાપિત કરવી ● આગવી રીતે, નવીનતાસભર રીતે આત્મ-અભિવ્યક્તિ કરવી
સમસ્યાનું નિરાકરણ		<ul style="list-style-type: none"> ● સમસ્યાને ઓળખવી, સમજવી અને તેનું સ્પષ્ટ નિરૂપણ કરવું ● અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી તેને સમજવી ● તેના કારણોનું વિશ્લેષણ કરવું ● સમસ્યાને હલ કરવા માટેની, ઉકેલ માટેની વિવિધ રીતો પર ચર્ચા વિચારણ કરવી ● સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે વ્યૂહરચના વિકસાવવી ● નૈતિક બાબતો તેમજ ઉપલબ્ધ સંસાધનો ધ્યાન રાખીને વખતે સોથી યોગ્ય ઉકેલ શોધવો.

<p>રોજગારલક્ષી યોગ્યતા</p>	<p>વાટાધાટ કરવી</p>	<p>સ્વયંમ સાથે વાટાધાટ કરવી, મનોમંથન કરવું</p> <ul style="list-style-type: none"> સ્વયમના અક્કડ, પક્ષપાતી, રૂઢીગત અને પૂર્વગ્રહયુક્ત વલણોને ઓળખવા અને સ્વીકારવા શું બદલી શકાય તેમ છે તે જાણવા માટે ઉપર જાણાવલ બાબતોને પુનઃ વ્યાખ્યાયિત કરવી, વિસ્તરીત કરવી તેમજ તપાસવી <p>અન્ય સાથે વાટાધાટો કરવી</p> <ul style="list-style-type: none"> પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ આદરપૂર્વક વ્યક્ત કરવા માટે અન્ય લોકો સુધી પહોંચવું બીજાને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના, મક્કમતાપૂર્વક પોતાના અભિપ્રાયો રજૂ કરવા અન્યના અભિપ્રાયો સ્વીકારી અને તેમાંથી શીખ મેળવવી બીજાના દ્રષ્ટિકોણને જોવામાં, સમજવામાં સક્ષમ બનવું સામાજિક કિયા-પ્રતિક્ષિયામાં સામર્થ્ય તેમજ અવિકારને સમજવા તર્કસંગત વિચારો / તર્ક અને સંવાદ દ્વારા અન્યને વિશ્વાસમાં લેવા કઈ બાબતો અંગે વાટાધાટો કરી શકાય તેમ છે અને શેના વિશે નહીં તે વચ્ચેનો બેદ ધ્યાનમાં રાખવો અન્ય લોકો સાથે કરાર કરવા
		<p>નિર્ણયશક્તિ</p> <ul style="list-style-type: none"> માહિતીસભર પસંદગી કરવી અથવા ઉપલબ્ધ વિકલ્પોમાંથી જ પસંદ કરવાનું સભાનપણે ટાળવું વિકલ્પોસમજી અને પસંદગી માટે પ્રતિબદ્ધ બનવું ગુણદોષનું મૂલ્યાંકન કરવું કારણ-અસર-પરિણામનું વિશ્લેષણ કરવું નિર્જર્ખપર પહોંચવા માટે મૂલ્યાંકન અને વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો તર્ક અને કારણો લાગુ કરવા તર્કસંગત પસંદગીઓ કરવાની આવડત વિપરિત કે અણગમતી પસંદગીઓ પૈકી કોઈ એકની પસંદગી કરવાની સ્થિતિમાં યોગ્ય પસંદગી કરવી કોઈપણ વિચાર કે કલ્પનાના હવાલે થઈ જવાથી બચવું પોતાની સૂજબૂજનો ઉપયોગ કરવો પોતાની આંતરસૂજ પ્રત્યે હિંમતપૂર્વક પ્રતિબદ્ધ રહેવું તેના આધારે નિર્ણય લેવો બૌદ્ધિક કે જ્ઞાનાત્મક વિસંગતિઓને સંબોધવી અને ઉકેલ લાવવો કોઈ બાબત અંગે પોતાનો મત બાંધવો

નાગરિકતા	સમાનુભૂતિ/પરાનુભૂતિ	<ul style="list-style-type: none"> ● માત્ર અન્ય મનુષ્યો જ નહીં, પરંતુ પ્રાણીઓ અને પ્રકૃતિ પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલ બનવું ● ઉદારતાની ભાવના ● બીજાની દુનિયામાં પગ મુકીને તેમની જરૂરિયાતોને ઓળખવી ● અન્યોના મંતવ્યોને મહત્વ આપવું ● બીજાને સહયોગ કરવો ● વ્યક્તિઓ વચ્ચે પરસ્પર આદર કેળવવો ● બિનશરતી રીતે ઉજવણી અને વહેંચણી કરવી ● બદલાની કંઈ અપેક્ષા રાખ્યા વિના, સ્વૈચ્છિક રીતે બીજા માટે કામ કરવું ● અન્યોને સ્વેચ્છાએ અને બિનશરતી સહાય કરવી ● બીજાને મદદરૂપ બનવામાં સમર્થ હોવાનો સંતોષ અનુભવો ● દુઃખ અને જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં અન્યને ટેકો આપવો ● બીજાઓ સાથે ધૈર્યપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો અને તેમના વિશે કોઈ અભિપ્રાય ન બાંધવો ● બધા માટે સામાજિક ન્યાય અને કલ્યાણની જરૂરિયાતની અનુભૂતિ કરવી ● દરેક વ્યક્તિના અવાજ, પ્રતિક્રિયા અને પ્રતિકારના મહત્વને સમજવું
	સહભાગિતા	<ul style="list-style-type: none"> ● અન્યોની સાથે કામ કરવું ● અન્ય લોકો સાથે વાતચીત ● અન્યની હાજરીમાં પોતાના વિચારો મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા ● પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાવવું, સામેલ થવું ● અન્ય લોકો સાથે જોડાવું ● પહેલ કરવી ● સંસાધનો, તકો અને જવાબદારીઓ વહેંચવી ● અન્ય લોકો સાથે સહયોગ કરવો ● અન્ય લોકો સાથે જોડાણ કરવું ● ટીમ વર્ક ● કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં મદદ કરવી ● નેતૃત્વ ● અવાજ, પ્રતિક્રિયા અને પ્રતિકાર વ્યક્ત કરવો ● સક્રિય સત્ય બનવું અને સામૂહિક પ્રક્રિયાઓમાં સંપૂર્ણ યોગદાન આપવું ● અન્યની વાતને ધ્યાન દઈને સાંભળવી ● અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા દરમિયાન સ્પષ્ટતા લાવવા માટે, વ્યક્ત કરવામાં આવેલા વિચારોને શાખિક સ્વરૂપે પુનઃરજૂ કરવા

આ પેકેજ એક પ્રોટોટાઇપ તરીકે ઉપયોગી બને છે અને એવી પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરે છે જેનો ઉપયોગ શાળાના ઔપચારિક કે શાળા બહારના અનૌપચારિક વાતાવરણમાં બાળકો અને ડિશોરવયનાઓને વૈવિધ્યસભર ક્રિયામૂલક શિક્ષણ દ્વારા જીવન-કૌશલ્યોને મજબૂત કરવા અને તેનો મહાવરો કરવામાં મદદરૂપ બનવા કરી શકાય છે. જો કે, એક પ્રોટોટાઇપ તરીકે, તે ફક્ત સૂચક અભિગમ ધરાવે છે. તે જીવન-કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપનારાઓને એક દિશા પ્રદાન કરવાનું લક્ષ્ય ધરાવે છે અને વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓ માટે વૈવિધ્યસભર પ્રવૃત્તિઓ વિકસાવવા માટેના સંદર્ભ તરીકે કાર્ય કરે છે. આમ, તમે આ પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો અને તમારા કાર્યાનુભવને સંદર્ભિત, આનંદદાયક અને અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે તમારી પોતાની આગવી પ્રવૃત્તિઓની રચના કરી શકો છો.

દસ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યો પૈકી પ્રત્યેક કૌશલ્યના નિર્વાહ માટે ચાર પ્રવૃત્તિઓ સૂચિત કરવામાં આવેલ છે. આમ, પ્રત્યેક વયજૂથ માટે કુલ ૪૦ પ્રવૃત્તિનું એક સંપુટ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. ગ્રાણ્ય સંપુટમાં સાથે મળીને કુલ ૧૨૦ પ્રવૃત્તિઓનું પેકેજ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ ઉમર પ્રમાણે વિશિષ્ટ છે અને ગ્રાણ્ય સંપુટમાં તે પુનરાવર્તિત થઈ શકે છે. જેમાં, નીચલા વયજૂથથી ઉપરના વયજૂથ તરફ જતા, ઉમર વધવાની સાથે સાથે પ્રવૃત્તિની જટિલતામાં વધારો થાય છે.

દરેક પ્રવૃત્તિ માટેનો અંદાજિત સમય, પ્રવૃત્તિ કરવા માટેની સૂચિત પદ્ધતિ, તેમાં સંબોધવામાં આવેલ પ્રાથમિક અને ગૌણ જીવન કૌશલ્યો અને શીખવાના ઉદ્દેશો સહિત પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને ઉડાણપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ માટેનો સમયગાળો ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ સુધીનો હોય શકે છે જે એજ્યુકેટર પોતાનો સમય સંચાલિત કરવામાં મદદરૂપ થાય, જેમાં વગંઝંડના સંચાલન માટે જરૂરી સમય અને જૂથની રચનાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ મુખ્ય જીવન કૌશલ્યોને સંબોધે છે, જીવન કૌશલ્યો એકમેક સાથે પરસ્પર જોડાયેલા હોય તે અન્ય જીવન કૌશલ્યોને પણ વ્યાપક રૂપે સાંકળી લે છે. એજ્યુકેટર (શીખવનારાઓ) માટેની નોંધ હેઠળ પ્રવૃત્તિનો

હેતુ તેમજ વધારાના સંદર્ભોની ભલામણ સાથે વધારાની જરૂરી માહિતી પુરી પાડવામાં આવેલ છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં લર્નસર્ (શીખનારાઓ)ને પ્રવૃત્તિઓ પૂર્વે પરિચિત કરવા, સત્રનું આયોજન કરવું, જરૂરી તમામ સામગ્રી અગાઉથી એકત્ર કરવી, શીખનારાઓની મહત્તમ ભાગીદારી અને ટીમ વર્ક જેવાં પગલાંનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રયેક પ્રવૃત્તિ જરૂરિયાત અનુસાર અપનાવી શકાય છે અને તેમાં પૂરક રીતે વધુ કાર્યો અથવા સામગ્રીઓ ઉમેરી શકાય. પ્રવૃત્તિઓ અંગે શીખનારાઓનો પ્રતિસાદને નોંધી શકાય છે જે **એજ્યુકેટરને યોગ્ય રીતે પ્રતિબાબ** આપવા તેમજ પ્રવૃત્તિઓના નિર્વાહમાં યોગ્ય સુધારો કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

એજ્યુકેટર પોતાના વ્યક્તિગત પ્રતિબાબો અને અનુભવો યોગ્ય રીતે જળવાય રહે તે માટે પોતાના પ્રતિબાબો (રિફ્લેક્શન)ની નોંધ કરે જેથી ભવિષ્યમાં આવશ્યકતા જણાય ત્યારે તેનો સંદર્ભ લઈ શકાય.

નિયમો ઘડવા :

જેન્ડર, સામાજિક સ્તર અથવા શારીરિક અક્ષમતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના શીખનારા તમામ લોકો સામેલ થાય તે જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખીને તથા કોઈ પણ વ્યક્તિ સહભાગીતામાંથી બાકાત ન રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે સત્રની શરૂઆતમાં ૪, શીખનારાઓ સાથે ચર્ચા કરીને કેટલાક નિયમો નિર્ધારિત કરવામાં આવે તે અગત્યનું છે. ઉદાહરણ તરીકે:

- એજ્યુકેટર તેમજ અન્ય સહભાગી સાથીઓ પ્રત્યે આદર રાખવો
- તમારા સાથીદાર જ્યારે કોઈ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લઈ રહ્યા હોય કે બોલી રહ્યા હોય ત્યારે તેને અવરોધશો નહીં.
- તમારા બોલવાના વારાની રાહ જુઓ
- અન્ય લોકોને સાંભળો
- જો તમારે કંઈ કહેવું કે જણાવવું હોય તો તમારો હાથ ઉંચો કરો

- સમયનું પાલન કરવું
- કોઈ વ્યક્તિગત ટીકા-ટિપ્પણીઓ ન કરવી
- પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો

નિયમો નિર્ધારીત કરવા માટેની ચર્ચા વિચારણા લોકશાહી ફેબ્રૂઆરી કરો. નિયમો, તેમના અર્થ, તેની જરૂરિયાત અને તેના મહત્વ અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરવી જોઈએ. શીખનારાઓ તેમજ એજયુકેટરના તૈયાર સંદર્ભ માટે નિયમોને ચાર્ટ સ્વરૂપે દિવાલ પર પ્રદર્શિત કરી શકાય છે.

સુગામ, સહાયક વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું :

વર્ગખંડમાં ૩૨, ભેદભાવ અથવા તણાવ શીખવાની પ્રક્રિયાને પ્રતિકૂળ અસર કરે છે, તેથી એજયુકેટરે વર્ગખંડનું વાતાવરણ ભય, કોઈપણ પ્રકારનાં ભેદભાવ અને પૂર્વગ્રહથી મુક્ત હોય તેવું બનાવવું આવશ્યક છે. એજયુકેટર શીખનારાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને કરુણા ધરાવતા હોવા જોઈએ. તેઓએ છોકરીઓ અને છોકરાઓ બંનેને સમાન તક આપવી જોઈએ. તેમજ વર્ગખંડમાં શરમાળ અથવા તો વર્ચસ્વ દર્શાવતા (જે મોટેભાગે છોકરીઓ અથવા શારીરિક અક્ષમતા ધરાવતાના કે સમુદ્દરયાના નીચલા સામાજિક-આર્થિક વર્ગના લોકો હોઈ શકે નહીં) લોકોને પણ સમાન તક પૂરી પાડવી જોઈએ. શીખનારાઓની સલામતી, સુરક્ષા અને ગુમતા સુનિશ્ચિત કરો.

મુદ્દાઓની ચર્ચા કરતી વખતે એક એજયુકેટરે સન્માનજનક, નૈતિક અને સંવેદનશીલ રહેવું જરૂરી છે. શીખનારાઓની સામાજિક-સાંસ્કૃતિક વિવિધતાને ધ્યાનમાં રાખીને સૂચનાઓ તૈયાર કરવી જોઈએ. સમાવેશક, વિચાર-વિમર્શમાં મોકણાશ, સક્રિય રીતે સાંભળવું, અને સહભાગીતાને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

એજયુકેટરે શીખનાર-કેન્દ્ર અભિગમનનું પાલન કરવું જોઈએ. શીખનારાઓને તેમના પોતાના જ્ઞાન અને કુશળતાને વિકસાવવામાં મદદરૂપ બનવા માટે શીખવામાં સહાયક અને અર્થપૂર્ણ તકો પૂરી પાડવી જોઈએ. એજયુકેટરે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- ચર્ચાનો દોર પોતાના હાથમાં રાખીને ચર્ચાને આગળ વધારવાનું સભાનપણે ટાળવું અને શીખનારની વાતને સક્રિયપણે સાંભળવી.
- શીખનારને માહિતગાર બનવા પ્રોત્સાહિત કરવા તેમજ અધ્યયન તરફ દોરી જવા
- શીખનારાઓને બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા, પરંતુ આમ કરવાથી તેઓ અણગમો કે અગવડતા ન અનુભવે તેનો ઘ્યાલ રાખવો
- શીખનારાઓને સ્વયંસ્થૂરણાથી, સર્જનાત્મક રીતે વિચારે અને મુક્તપણે અભિવ્યક્ત કરે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરવા

શીખનારાઓને પ્રશ્નો પૂછવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવામાં અને તેના અલગ અલગ પરિમાળોને વિવેચનાત્મક રીતે ચકાસવામાં મદદ કરો. એજયુકેટરે વર્ગખંડમાં તે વાત પ્રસ્થાપિત કરવી જરૂરી છે કે તમારા દ્વારા પૂછવામાં આવેલ કોઈ પણ પ્રશ્ન 'નકારો' કે મૂર્ખ જેવો પ્રશ્ન નથી. આમ કરવું શીખનારાઓને પ્રશ્ન પૂછવાથી કેવું લાગશે અથવા તો ઉપદાસ થશે તેવા ૩૨ રાખ્યા વિના, તેમના મનમાં રહેલા પ્રશ્નો પૂછવામાં મદદરૂપ બનશે. કોઈ પણ પ્રકારની સત્તામણી/બુલીગ તેમજ અનાદર દર્શાવતી વર્તણું ખાળવી જ જોઈએ.

એજયુકેટરે મંતવ્યો વ્યક્ત કરવા, પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા અને વર્ગખંડ ચર્ચામાં ફાળો આપવા માટે શીખનારે કરેલા પ્રયત્નોની હંમેશાં પ્રશંસા કરવી જોઈએ. શીખનારાઓને પણ તેમના સાથીદારો દ્વારા કરવામાં આવતા પ્રયત્નોની પ્રશંસા કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. આ રીતે તેઓ મુક્ત રીતે અભિવ્યક્ત થવા પેરાય છે, તેમની કદર થઈ હોવાનો ગર્વ અનુભવે છે તથા એકબીજા સાથે અત્મિયતા કેળવાય છે અને પોતાનાપણાની ભાવના વિકસે છે.

વ્યક્તિગત પક્ષપાત અને પૂર્વગ્રહો ચકાસો: જીવન કૌશલ્યો સાથે સંકળાવવું એ એજયુકેટર્સ માટે પણ આત્મખોજની સફર છે. એજયુકેટર્સ તેમના પોતાના પક્ષપાતોને ધ્યાનમાં લેવાની અને તેના પ્રત્યે સભાન

રહેવાની જરૂર છે. ચર્ચા દરમિયાન, કોઈ વિશિષ્ટ જેન્ડર, સમુદ્ધાય અથવા જૂથ માટે પક્ષપાતી નિવેદનો કરવાથી પોતાની જાતને દૂર રાખવી જરૂરી છે. તેમણે પોતાની વર્તણૂક અને વલણ પ્રત્યે સભાન બનવાની જરૂર છે કે જેનું તેઓ પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સંસાધનયુક્ત બનો : એજયુકેટરે બધું જ જાણતા હોય તે જરૂરી નથી. તેઓ પોતાની સમજણ વિકસાવવા માટે તેમજ જીવન કૌશલ્યોના અસરકારક શિક્ષણ માટે તેમની પાસે ઉપલબ્ધ સંસાધનોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. જો કે, પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન અગાઉથી કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. સામગ્રીઓનું અગાઉથી અધ્યયન કરી રાખવાથી, ચર્ચા માટે સારી રીતે તૈયારીઓ કરવામાં એજયુકેટરને મદદ મળે છે. પ્રવૃત્તિઓમાં કેસ-વિઝનેટ્સ, પરિસ્થિતિઓ અને વાર્તાઓના પ્રિન્ટ-આઉટ જેવી સામગ્રીની આવશ્યકતા હોય છે. જો ફોટોકોપી કરવાની કે પ્રિન્ટીંગની સુવિધાઓ સરળતાથી ઉપલબ્ધ ન હોય તો એજયુકેટર માહિતીને સ્કીન પર દર્શાવી શકે છે અથવા શીખનારાઓને વાંચવા અને તેના જવાબ આપવા માટે ચાર્ટના રૂપમાં મૂકી શકે છે.

જૂથની રચના કરવામાં સહાયક બનો : સત્રો દરમિયાન, જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓમાં શીખનારાઓને જોડીમાં, અથવા નાના કે મોટા જૂથોમાં કામ કરવું પડશે. જ્યારે મોટાભાગની પ્રવૃત્તિઓમાં મિશ્ર જૂથોની જરૂર પડે છે પરંતુ કેટલીક ચર્ચાઓ માટે જેન્ડર આધારીત જૂથોની જરૂર પડી શકે છે. જૂથના ઔચિત્યનું ધ્યાન રાખવા માટે એજયુકેટરે પોતાના અનુભવ અને સમજનો ઉપયોગ કરવો પડશે. તેઓ જુદી જુદી જૂથ રચનાઓ અને બેઠક વ્યવસ્થા સાથે પ્રયોગ કરી શકે છે, જેથી શીખનારાઓને જુદા જુદા સાથીઓના સમૂહના સાથે કામ કરવાની વધુ તક મળે.

અંતે, કોઈ પણ અભ્યાસકમની અસરકારકતા, એ જ્યુકેટરની વચ્ચના બાદ્ધતા, અસરકારકતા, સંવેદનશીલતા અને સાધનસંપદા પર આધારીત રહે છે. એક એજયુકેટર પાસે શીખનારાઓ સાથે જોડવાનો વર્ષોનો અનુભવ હોય છે, તેથી આશા છે કે તમે આ સેલ્ફ લર્નિંગ પ્રશિક્ષણ પેકેજનો ઉપયોગ શિક્ષણ-અધ્યયન પ્રક્રિયાને વધુ સક્ષમ અને આકર્ષક બનાવવા માટે કરશો.

જીવન કૌશલ્ય અને વિષયવસ્તુની થીમ

ક્રમ	જીવન કૌશલ્ય		પ્રવૃત્તિનું નામ	કુઈ બાબત / વિષયવસ્તુને સંબોધે છે
	પ્રાથમિક	ગૌણ		
૧	સ્વ જીગૃતિ	પ્રત્યાયન	હું કોણ ધું? અને હું શું શ્રેષ્ઠ કરી શકું ધું?	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો સ્વયમને જાણવું, પોતાની જાતને ઓળખવી
૨		પ્રત્યાયન	લાગણીઓને સમજવી	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો લાગણીઓને સંભાળવી, તેનો સામનો કરવો
૩		પરાનુભૂતિ પ્રત્યાયન	મૂલ્યોને ઓળખવા	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો
૪		પ્રત્યાયન	મારી આરોગ્યપ્રદ આદતો	વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, આરોગ્યપ્રદ આદતો

ક્રમ	જીવન ક્રોશાલ્ય		પ્રવૃત્તિનું નામ	કઈ બાબત / વિષયવસ્તુને સંબોધે છે
	પ્રાથમિક	ગૌણ		
૧	જુસ્સો ટકાવી રાખવો	સ્વ જાગૃતિ	તણાવનું વ્યવસ્થાપન	તણાવનો સામનો કરવો ભાવનાત્મક સ્વસ્થતા
૨		પ્રત્યાયન વાટાધાટ કરવી	હું કોણી પાસેથી મદદ મેળવી શકું?	સામાજિક વ્યવસ્થાઓને ઓળખવી. મદદ મેળવવી
૩		સ્વ જાગૃતિ સર્જનાત્મકતા	કોઈ જોખમ વીના મજા માણવી	માર્ગ સલામતીનાં પગલાં
૪		સ્વજાગૃતિ	મારું ગીત	સકારાત્મક પ્રતિભા વિકસાવવી

૧	સર્જનાત્મકતા	પ્રત્યાયન સહભાગિતા	ચાલો, સાથે મળીને કલ્પના કરીએ!	કલ્પનાશક્તિ થીકીંગ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ
૨		પ્રત્યાયન સહભાગિતા	તો શું?	અભિવ્યક્તિ
૩		પ્રત્યાયન સહભાગિતા	થીકીંગ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ	ભિન્ન કે અલગ વિચારસરણી
૪		પ્રત્યાયન વિવેચનાત્મક ચિંતન	વાર્તા પૂરી કરવી	સાથે મળીને કાર્ય કરવું કલ્પનાશક્તિ

૧	વિવેચનાત્મક ચિંતન	સહભાગિતા વાટાધાટો કરવી	ચાલો, સાથે મળીને રમીએ!	અન્યોને સમજવા
૨		સમસ્યાનું નિરાકરણ સહભાગિતા સર્જનાત્મકતા	એક વ્યવહારિક ઉકેલ	કલ્પનાશિલતા વાર્તાનો અભિનય/ભજવણી
૩		સ્વ જાગૃતિ વાટાધાટ કરવી સહભાગિતા	આપણા જીવનને પ્રાધાન્ય આપવું	સ્વ માટે, પોતાના માટે આયોજન
૪		સહભાગિતા પરાનુભૂતિ	અંધશ્રદ્ધા કેટલી સાચી છે?	તર્ક સંગત વિચારસરણી પ્રશ્નો પૂછવા

ક્રમ	જવન ક્રોશાલ્ય		પ્રવૃત્તિનું નામ	કઈ બાબત / વિષયવસ્તુને સંબોધે છે
	પ્રાથમિક	ગૌણ		
૧	સમસ્યાનું નિરાકરણ	વાટાધાટ કરવી પ્રત્યાયન, સહભાગિતા	માનવ ગાંઠ	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો
૨		સહભાગિતા નિર્ણય શક્તિ વાટાધાટ કરવી	ચાલો ચર્ચા કરીએ!	નેતૃત્વનો વિકાસ રોજબરોજની વાટાધાટો, બાંધણોડ
૩		પરાનુભૂતિ પ્રત્યાયન	એક દુઃખદ વાત!	પોતાની જતને તેમજ અન્યોને સમજવા અનેકવિધ દ્રષ્ટિકોણનો આદર કરવો
૪		પ્રત્યાયન વાટાધાટો કરવી	જઘડો, સંઘર્ષ કે વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ કરવું	રોજંદા ધર્ષણ/સંઘર્ષની પરિસ્થિતિઓને સંબોધવી, સમોવડિયાઓ કે સાથીઓ સાથેના સંબંધો
૧	નિર્ણય શક્તિ	સમસ્યાનું નિરાકરણ વિવેચનાત્મક ચિંતન	એક ટાપુ પર જવું	જવાબદાર બનવું કલ્પનાશક્તિ
૨		સમસ્યાનું નિરાકરણ વાટાધાટ કરવી	ટોસ કા બોસ - હા કે ના	રોજિંદી પરિસ્થિતિઓ અંગે પ્રતિસાદ અને તેનું નિરાકરણ
૩		વિવેચનાત્મક ચિંતન	લાયકાત ઓળખો	જેન્ડરની રૂઢિગત ભૂમિકાઓને સંબોધવી
૪		વાટાધાટ કરવી પ્રત્યાયન	ના કહો!	આત્મસમ્માન, અધિકાર, સલામતીના પગલાં
૧	પ્રત્યાયન	સ્વ જગૂતિ	ચાઈનીઝ લિસ્પર	અસરકારક અને જવાબદાર વક્તા બનવું
૨		સહભાગિતા	મિત્રતાનું વર્તુળ	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો
૩		સહભાગિતા	સાથે મળીને દોરવું	અભિવ્યક્તિ, નેતૃત્વ
૪		વાટાધાટ કરવી	મારી વાત જણાવવી	બુલીંગ/સત્તામણી, સમસ્યા કે મુદ્દાની જાણ કરવી, ભારપૂર્વક પસંદગી કરવી વગેરે પરિસ્થિતિઓને સંબોધવી

ક્રમ	જવન ક્રોશાલ્ય		પ્રવૃત્તિનું નામ	કઈ બાબત / વિષયવસ્તુને સંબોધે છે
	પ્રાથમિક	ગૌણ		
૧	પરાનુભૂતિ	પ્રત્યાયન સહભાગિતા	વિશ્વાસ કેળવવો	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો
૨		સહભાગિતા	સ્થાન પરિવર્તન કરવું	જેન્ડર વિશે સંવેદનશીલ બનવું
૩		સહભાગિતા	પરાનુભૂતિ કેળવવી	શારીરિક અક્ષમતાઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું
૪		સહભાગિતા વિવેચનાત્મક ચિંતન	લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન	લાગણીઓને સંભાળવી, તેનો સામનો કરવો
૧	વાટાધાટ	પ્રત્યાયન સર્જનાત્મકતા	ચાલો, વાર્તા લેખન કરીએ!	સાથે મળીને કાર્ય કરવું, કલ્પનાશક્તિ
૨		જુસ્સો ટકાવી રાખવો પ્રત્યાયન	હું અને મારો મિત્ર	સમોવડિયા સાથેના સંબંધો
૩		પરાનુભૂતિ, પ્રત્યાયન જુસ્સો ટકાવી રાખવો	મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં વાટાધાટો	આંતરવૈયક્તિક સંબંધો
૪		સ્વજાગૃતિ પ્રત્યાયન	જેન્ડરની ભૂમિકામાં બાંધછોડ, વાટાધાટો	જેન્ડરની રૂઢિગત ભૂમિકાઓને સંબોધવી
૧	સહભાગિતા	વિવેચનાત્મક ચિંતન પરાનુભૂતિ	છોકરા અને છોકરીની કલોક સાઈકલ	જેન્ડર અંગે સંવેદનશીલ બનવું
૨		પ્રત્યાયન વિવેચનાત્મક ચિંતન	સાપ-સીડી	જેન્ડરની રૂઢિગત ભૂમિકાઓને સંબોધવી શિક્ષણનો અધિકાર
૩		સમસ્યાનું નિરાકરણ	પર્ઝલ ઉકેલવી	નેતૃત્વના ગુણો
૪		સ્વ જાગૃતિ	જવાબદાર બનવું	નાગરિકત્વ અંગેનું શિક્ષણ



સ્વજાગૃતિ

હું કોણ છું?

અને હું શું શ્રેષ્ઠ કરી શકું છું?

શિર્ષક	હું કોણ છું? અને હું શું શ્રેષ્ઠ કરી શકું છું?
અંદરૂની સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- તેમની શક્તિ અને પોતે શું શ્રેષ્ઠ કરી શકે છે તે ઓળખશે
- તેમના પોતાનામાં રહેલા ગુણોની કદર કરતા શીખશે
- આત્મ-સ્વીકૃતિની પ્રક્રિયા દ્વારા પોતાના આત્મસન્માનમાં વધારો કરશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ એ જ ઉમર છે જેમાં શીખનારાઓ તેમના પોતાના વિશે જ્ઞાનવામાં રસ દાખવવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ બૌદ્ધિક રીતે એટલા પરિપક્વ બને છે કે તેઓ પોતાના બાબ્ય, પ્રત્યક્ષ્ય દેખાતા ગુણો, ક્ષમતાઓ અને અધિકારમાં રહેલી બાબતોને આધારે પોતાનું વર્ણન કરવામાં સક્ષમ હોય છે. ઉપરાંત, આ એવી ઉમર છે જેમાં તેઓ પોતાનામાં કેળવવા માંગતા હોય તેવા ગુણો વિશે વિચારે છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને તેમની શક્તિઓ અને તેઓ જે શ્રેષ્ઠ કરે છે તે ઓળખવામાં મદદરૂપ થવાનો છે. શીખનારા પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં કંઈક વિશેષતા છે અને આ વિશેષતા તેમને અનન્ય બનાવે છે તે બાબતને ખ્યાલ રાખીને આ પ્રવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આપણી જેમ જ અન્ય લોકો પણ અનન્ય અને વિશિષ્ટ છે તે સમજ આપવા માટે પણ આ પ્રવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આપણા બધામાં ઘણીબી બાબતો સમાન છે અને સાથે સાથે આપણા બધામાં કોઈ બાબત એવી હોય છે જે આપણને અનન્ય પણ બનાવે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એટ સાઈઝનો કાગળ અને કાગળની ચબરખીઓ. (અલગ અલગ રંગની ચબરખીઓ હશ્ચનીય છે.), પેન્સિલ, ઘાટા રંગની પેન, સેફ્ટિ પીન અથવા કાગળને શર્ટઉપર ચોટાડી શકે તેવી મજબૂત ટેપ
- આ પ્રવૃત્તિ મોટા બંડમાં અથવા તો ખુલ્લી જગ્યામાં કરવી. આ પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓએ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ, આસપાસ ફરવાનું છે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને એક કાગળનો ટૂકડો લેવા જણાવશે. તેમના પોતાના વિશે પાંચ સકારાત્મક મુદ્દાઓ તેમજ તેઓ કઈ બાબત સૌથી સારી રીતે કરી શકે છે, સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે શું કરી શકે તે લખવાનું કહો. આમાં અભ્યાસ સિવાયની અન્ય કોઈ પણ બાબતો જેવી કે, વકતૃત્વ કળા, ગાયન, અભિનય, હસ્તકલા, રસોઈ, બાગકામ વગેરે કે જેના વિશે તેઓ પોતે ગર્વ અનુભવતા હોય તેનો સમાવેશ થાય છે.
૨. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેઓ જે મુદ્દો લખે તે વિશે ચોક્કસ/સ્પષ્ટ રહેવા જણાવશે. ઉદાહરણ તરીકે, “હું એક સારી છોકરી છું” અથવા “હું નવમા ધોરણમા અભ્યાસ કરું છું” તેવી બાબતો લખવાને બદલે તેમના આંતરિક ગુણોને અભિવ્યક્ત કરતા શબ્દો લખવાનું જણાવશે જેમકે, “હું મદદરૂપ થનારી વ્યક્તિ છું”, “હું લોકો દુઃખમાં હોય તે જોઈ શકતો નથી”, “શું સારા જોક્સ/ટ્ર્યુકાઓ કહું છું” અથવા “હું હંમેશા રહણ્યો જાળવી શકું છું”, “હું સારી નૃત્યાંગના છું”. તેઓએ પુરા કરેલા વાક્યો/નિવેદનો પણ પસંદ કરી શકે છે.
૩. આ પગલાં દરમિયાન એજ્યુકેટરે, શીખનારાઓને થોડો વખત વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. શીખનારાએ તેમને લગતા મુદ્દાઓ તેમના મિત્રો સાથે વાતચીત કર્યી વિના જ કે સલાહ લીધા વગર જ આપમેણે ઓળખવા જોઈએ.
૪. એજ્યુકેટર તેમને એકબીજાની પીઠ ઉપર, શર્ટ ઉપર આ ચીછી સેફિટ પીનથી લગાવવા કે ચોંટાડવા માટે જણાવશે.આ ઉપરાંત એક કોરા કાગળની કેટલીક ચીછીઓ પણ પીઠ ઉપર લગાવશે.એજ્યુકેટર એ બાબતની ખાતરી કરશે કે

સેફિટ પીનનો ઉપયોગ સલામત રીતે કરવામાં આવે અને જે ચોંટાડવા માટે ટેપનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ હોય તો પ્રવૃત્તિ પુરી થયા બાદ, શીખનારના શર્ટ ઉપરથી તે સરળતાથી ઉખડી શકે તેવી હોય.

૫. એજ્યુકેટર, હવે શીખનારાઓને વર્ગખંડમાં આંટા મારવાનું કહેશે જેથી તેમણે પોતાના વિશે જે લખ્યું છે તે અન્ય લોકો વાંચી શકે. જ્યારે તેઓ વર્ગખંડમાં ફરતા હોય અને એકબીજાના મુદ્દાઓ વાંચતા હોય ત્યારે શીખનારાઓ તેમના સહઅધ્યાયી મિત્રની એક સકારાત્મક બાબત, ગુણ મિત્રની પીઠ ઉપર ચોંટાડેલ કોરી ચીછીમાં લખશે. આ કામ તેમણે એકબીજાને ખબર ન પડે તે રીતે, ગુમનામ રહીને કરવાનું છે.
૬. એજ્યુકેટર દરેકને ઓછામાં ઓછા પાંચ વ્યક્તિઓના સકારાત્મક ગુણો વાંચવાની તક ન મળે ત્યાં સુધી શીખનારાઓને ફરતા રહેવાનું કહેશે.
૭. લગભગ ૧૫ મિનિટ પછી, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પોતપોતાની જગ્યાએ પરત જવા જણાવશે. મિત્રની મદદ વડે, શીખનારાઓને તેમની પીઠ ઉપર લગાડેલ ચીછીઓ કાઢી લેવા જણાવશે.
૮. પાંચ મિનિટનો સમય લઈને પ્રત્યેક શીખનારા પોતાના વિશે, અન્ય શીખનાર વ્યક્તિએ લખેલ સકારાત્મક બાબત, ગુણ વાંચશે.
૯. શીખનારા પૈકીના કેટલાક લોકોને સ્વેચ્છાએ, પોતે પોતાના વિશે શું લખ્યું હતું તે તેમજ અન્ય વ્યક્તિઓએ તેમના વિશે શું લખ્યું છે તે વાંચી સંભળાવવા જણાવો.

૧૦. એજયુકેટર, બાકીના શીખનારાઓને તાલી વગાડી જે વ્યક્તિ પોતાની માહિતી જણાવી રહી છે તેનું અભિવાદન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. એ બાબત ભારપૂર્વક સમજાવો કે આપણા બધા માટે, આપણી વિશેષ ક્ષમતાઓને ઓળખવી અને તેના વિશે સારી લાગણી અનુભવવી એ મહત્વનું છે.
૧૧. શીખનારાઓને પૂછો કે તેમણે પોતાના વિશે, આ રીતે કઈ વિચાર્યુ છે? કેટલાક લોકો હા કહેશે,

બાકીના લોકો કદાચ ના કહેશે. તેમની સાથે ચર્ચા કરો કે આપણે ભાગ્યે જ વિચાર કરવા બેસીએ છીએ અને યાદી બનાવીએ છીએ કે મારી વિશેષતા શું છે? મારી પ્રતિભા, ક્ષમતાઓ શું છે અને આપણે શું શ્રેષ્ઠ કરીએ છીએ. એજયુકેટર એ બાબત ઉપર પણ ભાર મૂકશે કે આપણી પોતાની ક્ષમતાઓને જાણવી તેમજ અન્ય લોકોની ક્ષમતાઓની પ્રસંશા કરવી શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

પરિશિષ્ટ



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- UNICEF (2015). Life-Skills Education for Learners of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p 28-29)
- Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila, p. 9.

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ તેમના પોતાનામાં કયા ગુણો વિકસાવવા માંગે છે તે ઓળખવા માટે એજ્યુકેટર તેમને કહી શકે છે. તેઓ આ કેવી રીતે કરી શકે તે વિશે વધુ વિચાર કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



લાગણીઓને સમજવી

શિર્ષક	લાગણીઓને સમજવી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિ લેખન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન કૌશલ્યો
 ● પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
 ● ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....
 ● પોતાની લાગણીઓને ઓળખશે
 ● તેમની લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવા યોગ્ય શબ્દોનો ઉપયોગ કરી શકશે
 ● એ હકીકત સમજ શકશે કે અલગ અલગ પરિસ્થિતિમાં તેમનામાં અલગ અલગ ભાવનાત્મક પ્રતિભાવો ઉદ્ભવે છે.
 ● લાગણીઓના સકારાત્મક અથવા તો નકારાત્મક લાગણી તરીકે ભેદ પાડી શકશે.
 ● પોતાની લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સંભાળી શકશે.

એજ્યુકેટર માટેની નોંધ

- બાળપણના મધ્યમ અને અંતિમ ચરણમાં રહેલા શીખનારાઓ તેમની લાગણીઓને વધુ સારી રીતે ઓળખી શકે છે અને તેને વધુ સારી રીતે વ્યક્ત કરી શકે છે. જેમ જેમ તેમનું મિત્ર/સમોવડિયાઓનું વર્તુળ વિસ્તૃત થાય છે, તેમ તેમ તેઓ આત્મ-સભાન બને છે અને શરમ અને ગૌરવ જેવી જટીલ લાગણીઓથી વાકેફ થાય છે. તેઓ પોતાની જાતને વધુ સારી રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકે છે તેમજ ભાવનાત્મક રીતે તેઓ શું અનુભવી રહ્યા છે તે જણાવી શકે છે. આ એ તબક્કો છે જ્યાં એવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે શીખનારાઓ પોતાની લાગણીઓને સંભાળવાનું શીખે અને આ લાગણીઓને પ્રદર્શિત કરવા માટે સામાજિક રીતે યોગ્ય હોય તેવી રીતે વર્તે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને એ હકીકત પ્રત્યે જાગૃત થવા માટે મદદ કરશે કે તેઓ લાગણીઓની હારમાળામાં પસાર થાય છે. તેમને પોતાની લાગણીઓનું સંચાલન કરવાની અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તેમને સકારાત્મક રૂપે વ્યક્ત કરવાની જરૂરિયાત વિશે જાગૃત કરવાનાછે.
- એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિ માટેની શીટની વધુ નકલો તૈયાર કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- લખવા માટેનું બોર્ડ, ચોક, પ્રવૃત્તિ માટેની શીટ, પેન



પ્રક્રિયા

- પ્રવૃત્તિની શરૂઆતમાં એજ્યુકેટર શીખનારાઓને અલગ અલગ લાગણીઓના નામ જણાવવા કહેશે. તે/તેણી જણાવવામાં આવેલ નામોને બોર્ડ ઉપર લખશે.
- એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે સંભવિત તમામ લાગણીઓના નામ બ્લેકબોર્ડ ઉપર લખવામાં આવે. આ યાદીને સંપૂર્ણ તેમજ સમાવેશક બનાવવા માટે તે/તેણી કેટલીક લાગણીઓ જેવી કે, કોધ, બેચેની, આનંદ, આશ્ર્ય, સુખ, અપરાધ, ઉદાસી, અદેખાઈ, ઈર્ષા, દ્રેષ, ડર, ગર્વ, શરમ, પસ્તાવો, તિરસ્કાર, આશા, પ્રેમ વગેરેને આપમેળે આ યાદીમાં ઉમેરશે.
- શીખનારાઓને આ લાગણીઓને સકારાત્મક અને નકારાત્મક એ રીતે બે ભાગમાં વર્ગીકૃત કરવા જણાવો. એજ્યુકેટર એ વાત સમજાવશે કે કેટલીક વખત લાગણીઓને સકારાત્મક કે નકારાત્મક એ રીતે અલગ પાડવી સરળ હોતું નથી. ઘણીવાર લાગણીઓ જટિલ અને સંદર્ભ આધારિત હોય છે. એક ઉદાહરણ આપી સમજાવો કે કેટલીકવાર જ્યારે કોઈ મિત્ર પરીક્ષામાં આપણા કરતાં વધારે

માર્ક મેળવે છે ત્યારે આપણે મિત્ર માટે ખુશી અનુભવીશું પરંતુ તે જ સમયે મિત્રની તુલનામાં સારું પ્રદર્શન ન કરવા માટે આપણી જત માટે આપણને ખરાબ લાગે છે.

- એજ્યુકેટર નીચે આપેલ પ્રવૃત્તિ પત્રક શીખનારાઓને વહેંચશે અને આ પત્રક ભરવા માટે ૧૫ મિનિટનો સમય આપશે. શીખનારાઓ નીચે પત્રકમાં જણાવેલ લાગણીઓ પૈકીની કોઈપણ ત્રણ લાગણીઓનો અનુભવ કર્યો હોય તે પરિસ્થિતિ વિશે લખશે. શીખનારાઓને નીચે જણાવેલ લાગણીઓ સિવાયની અન્ય લાગણીઓ પસંદ કરવા અને તે વિશે લખવા માટે એજ્યુકેટર છૂટ આપશે. તેઓએ આ પરિસ્થિતિમાં કેવો પ્રતિભાવ /પ્રતિક્રિયા આપી હતી તે પણ લખશે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ગુસ્સો આવ્યો ત્યારે તેમણે શું કર્યું? શું તેમણે આ ગુસ્સો શાંતિથી પોતાની પાસે રાખ્યો કે પછી તેને બહાર કાઢ્યો? દાખલા તરીકે તેમણે પોતાનો ગુસ્સો તેમની આસપાસ રહેલ વ્યક્તિ કે વસ્તુ ઉપર ઢોળ્યો હોય; જેમકે નાના ભાઈ-બહેન ઉપર ગુસ્સો કરવો.

લાગણી	આ લાગણી તરફ દોરી જતી ઘટના	જ્યારે તમે આ લાગણીઓ અનુભવી ત્યારે તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ શું હતી?	આ પરિસ્થિતિ અંગે તમે કેવી આંતરિક પ્રતિક્રિયા આપી? (લાગણી કે ભાવનાને છુપાયેલ રાખ્યી/ કે આસપાસના વાતાવરણમાં ઠાલવી)	જેના કારણો આ લાગણી જન્મી તે વ્યક્તિ કે વસ્તુ વિશે તમે કેવી પ્રતિક્રિયા આપી?
આનંદ/ખુશી				
ઉદાસી				
ભય				
ગુસ્સો				
અદેખાઈ				
ગર્વ				

૫. શીખનારાઓ પત્રક ભરી લે ત્યારબાદ, એજયુકેટર કોઈ એક વ્યક્તિને પરિસ્થિતિ અને તેને આનુસંગિક લાગણી મોટેથી વાંચી સંભળાવવા જણાવશે.
૬. નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓની ચર્ચા સાથે પ્રવૃત્તિનું સમાપ્ન કરો.
૧. આપણે વિવિધ લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ.
 ૨. જ્યારે આપણે લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણે બીજી જ કોઈ વ્યક્તિની માફક વર્તીએ છીએ અને કેટલીક વખત બીજા સાથે તદ્દન અલગ રીતનું વર્તન કરીએ છીએ.
 ૩. આપણી પાસે લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની અને તેની સાથે વ્યવહાર કરવાની જુદી જુદી રીતો છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણી લાગણીઓને વ્યક્ત કરતી વખતે અન્ય કોઈ વ્યક્તિને નુકસાન ન કરીએ ત્યાં સુધી સારું છે.
 ૪. પહેલા આપણે આપણી પોતાની ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ ઓળખવી જોઈએ સાથે સાથે અન્ય લોકોની ભાવનાત્મક સ્થિતિઓ પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલ બનવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

નીચેના સ્લોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- યૂનિસેફ એવં સંઘાન (2016). રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંઘાન (p.59-61).

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



મૂલ્યોને ઓળખવા

શિર્ષક	મૂલ્યોને ઓળખવા
અંદરૂણી સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વર્કશીટ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : પરાનુભૂતિ, પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- તેઓ જેની સાથે જોડાયેલા છે તેવા મૂલ્યોને ઓળખશે
- એ હકીકતની કદર કરી શકશે કે દરેકની પાસે પોતાની એક મૂલ્ય વ્યવસ્થા હોય છે, જે સમાન અથવા તો તેમનાથી અલગ હોઈ શકે
- તેમના પોતાના મૂલ્યો કરતાં અલગ મૂલ્યો ધરાવતા લોકોની કદર કરશે તેમજ તે પ્રત્યે સહિષ્ણુતા કેળવશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને એ બાબત સમજવામાં મદદ કરશે કે આપણી બધી પસંદગીઓ અને નાપસંદ; પછી ભલે તે કોઈ પણ વ્યક્તિ, વસ્તુ અથવા ઘટના માટે હોય, તે આપણી મૂલ્ય પ્રણાલી સાથે સંબંધિત છે અને તેના આધારે આપણે સાચું અને ખોટું અથું માનીએ છીએ.
- પ્રવૃત્તિ દરમિયાન એજયુકેટર એ બાબત ઉપર પ્રકાશ પાડશે કે વ્યક્તિના મૂલ્યો જ તેના ચરિત્રનું નિર્માણ કરે છે અને વ્યક્તિને પાત્ર બનાવે છે. સકારાત્મક મૂલ્યો કેળવવા એ ખૂબ જ મહત્વનું છે. સકારાત્મક મૂલ્યો એટલે એવા મૂલ્યો જે સ્વ તેમજ અન્યને નુકસાન પહોંચાડતા નથી, તે બધા માટે લાભકારક છે. તે સમજવું અગત્યનું છે કે જુદા જુદા લોકો જુદી જુદી બાબતો અને ગુણલક્ષણોને મહત્વ આપે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ફિલપ ચાર્ટ, પેન, કાગળ.
- એજયુકેટર, શીખનારાઓને અર્ધવર્તુળમાં બેસવા માટે જણાવશે. આ રીતે બેસવાથી તેઓ એકબીજાને સારી રીતે નિહાળી શકશે અને એકબીજાની વાત સારી રીતે સાંભળી શકશે.



પ્રક્રિયા

૧. પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતા પહેલાં એજયુકેટર, શીખનારાઓને નીચેના પ્રશ્નો પૂછશે.
- ક. તમને સૌથી વધુ ગમતી એક વ્યક્તિનું નામ આપો.
- ખ. શા માટે તમને એ વ્યક્તિ ગમે/પસંદ છે?
- ગ. તમારી સૌથી પસંદગીની વસ્તુ કઈ છે? શું તે કોઈ મનગમતી વાનગી, કપડાં કે કોઈ ઉપકરણ છે? મહેરબાની કરી બધાને જણાવો કે શા માટે તમને તે પસંદ છે. (જવાબ રૂપે શીખનાર કહી શકે છે કે “મને મારું પેન્સિલ બોક્સ ગમે છે કારણ કે તે પીળા રંગનું છે.”) પીળો રંગ તમને શા માટે ગમે છે? (શીખનાર કહી શકે કે તેને/તેણીને પીળો રંગ ગમે છે કારણ કે તે તેજસ્વીતા અને પ્રકાશનું પ્રતિક છે).
- ધ. શીખનારાઓ તેમના જીવનનો કોઈ એક યાદગાર પ્રસંગ જણાવશે અને શા માટે તે યાદગાર બની રહ્યો છે તે જણાવશે. એજયુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે જે શીખનારાઓ વર્ગખંડમાં સક્રિય રીતે સહભાગી ન હોય તેમને પણ બોલવાની તક મળે.
૭. નીચે મુજબનો ફિલપ ચાર્ટ શીખનારાઓને દર્શાવો.

શું/કોણ	વ્યક્તિ	વસ્તુ	ઘટના/પ્રસંગ
મને શા માટે પસંદ છે			

૮. શીખનારાઓને તેમની વર્કબુકમાં ઉપર મુજબનું કોઈક દોરવા જણાવો. તેમના વ્યક્તિગત અનુભવોને વિચારી, આપમેળે માહિતી ભરવા જણાવો.
૯. કોઈ પણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે ઘટના પસંદ હોવા પાછળનું સ્પષ્ટ કારણ વિચારીને લખવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરો. જો કોઈ વ્યક્તિ બીલકુલ લખી જ ન શકે તો તેને ચિત્ર દોરીને દર્શાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. એજયુકેટર પોતાનું ઉદાહરણ આપી શકે છે. (નીચે કોઈકમાં દર્શાવીલ ઉદાહરણ મુજબ)

શું/કોણ	વ્યક્તિ	વસ્તુ	ઘટના/પ્રસંગ
મને શા માટે પસંદ છે	દાઈમા, કારણ કે હું તેની સાથે મુક્ત રીતે વાતચીત કરી શકું છું.	મારી વીટી. તે મારા દાઈમાએ મને આપેલી આખરી ભેટ છે.	જે દિવસે મારી વાર્તા મેળેજિનમાં પ્રસિધ્ય થઈ હતી તે દિવસ

૧૦. લગભગ ૧૦ મિનિટ બાદ શીખનારાઓને વારાફરતી તેમના અનુભવ વર્ગ સાથે વહેંચવા પ્રોત્સાહિત કરો. તેમના અનુભવોને બ્લેક બોર્ડ ઉપર લખો.
૧૧. પ્રવૃત્તિના બીજા ચરણમાં, શીખનારાઓને વર્ગખંડના તેમના ભિત્રો/સહપાઠીના અનન્ય/વિશિષ્ટ મૂલ્યોને પોતાની વર્કબુકમાં લખવા અને ત્યારબાદ વર્ગખંડમાં બધાને જણાવવા કહો. તેઓ જે સહપાઠી વિશે લખવા માંગતા હોય તેને પસંદ કરી શકે છે અને તેમનામાં શું પસંદ છે તેનો ઉલ્લેખ કરી શકે છે. જો કોઈ એ પ્રવૃત્તિના આગળના ચરણમાં તેમના કોઈ ભિત્ર કે સહપાઠી વિશે લખ્યું હોય તે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ વિશે વિચારી શકે છે.
૧૨. એજ્યુકેટરે શીખનારાઓને યાદ અપાવવાનું છે કે તેમના સહપાઠીઓના વિચારો સાથે તેઓ સંમત થતા હોય કે ન પણ થતા હોય, પરંતુ તેમનો આદર કરવો જોઈએ અને તેમને ખુલ્લા મને સાંભળવા જોઈએ. આપણે એક અલગ, ભિન્ન વ્યક્તિ છીએ અને આપણી પોતાની પસંદ અને નાપસંદ છે. ભિન્ન અભિપ્રાયો જીવનને રસપ્રદ બનાવે છે.
૧૩. સત્રના અંતે, શીખનારાઓને પૂછો કે આ પ્રવૃત્તિમાંથી નીચેની બાબતો અંગે તેઓ શું શીખ્યા?
- તેમના પોતાના વિશે
 - સંબંધો વિશે
 - ભિત્રો વિશે



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF and Vikramshila, p. 9

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

મારી આરોગ્યપ્રદ આદતો

શિર્ષક	મારી આરોગ્યપ્રદ આદતો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વર્કશીટ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સ્વ જાગૃતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- તેમના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃત બનશે
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવાનું મહત્વ સમજશે
- તેમની આરોગ્યપ્રદ આદતો અંગે જણાવી શકશે, વાતચીત/પ્રત્યાયન કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આરોગ્ય અને સુખાકારી વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જો આપણે પોતે સશક્ત અને તંદુરસ્ત હોઈએ તો જ આપણે આપણાં પોતાનાં તેમજ અન્ય લોકોના આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે સર્વોત્તમ યોગદાન આપી શકીએ છીએ. આરોગ્ય સીધી રીતે સ્વચ્છતા અને વ્યક્તિગત શિસ્ત સાથે સંકળાયેલું છે. શીખનારાઓ તરીકે, એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે નિયમિતતા જાળવી રાખીએ અને આપણી પાસેથી જે અપેક્ષા રાખવામાં આવે તે સધારું સમયબદ્ધ રીતે કરીએ. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમની વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા પ્રત્યે જાગૃત કરવા માટે તેમજ તેમને શારીરિક સુખાકારી ગ્રામ કરવા માટે સક્રિય કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- “આરોગ્યપ્રદ આદતો” ની ફોટોકોપી કરેલી નકલો
- શીખનારાઓ રૂટીન બેઠક વ્યવસ્થા મુજબ અથવા તો અર્ધવર્તુળાકારે બેસી શકે છે.



પ્રક્રિયા

- એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પુછશે કે “વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા” દ્વારા તેઓ શું સમજે છે અને તેને સુનિશ્ચિત કરવા માટે તેઓ શું કરે છે? તેમને બોલવા માટે થોડો સમય આપો. તેમને જણાવો કે આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે કેટલીક ચોક્કસ દૈનિક ક્રિયાઓ કરવી આવશ્યક છે જેથી આપણે સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રહી શકીએ. આપણી એકંદર સુખાકારી માટે સ્વચ્છતા અત્યંત આવશ્યક છે.
- તમામ શીખનારાઓને વર્કશીટ આપો અને તેમાં આપેલ કોષ્ટક જોવા માટે કહો. આ કોષ્ટકમાં દૈનિક ધોરણે આપણે કરવાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની સૂચિ આપવામાં આવેલ છે. શીખનારાઓ જે આરોગ્યલક્ષી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની આદતોને નિયમિત પણે અનુસરતા હોય તેની સામે ખરાનું નિશાન (✓) કરવા કહો. જો અનુસરતા ન હોય તો ખોટાનું નિશાન (✗) કરવા કહો.

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	પ્રતિભાવ
૧.	દરરોજ સવારે અને રાત્રે, ટૂથપેસ્ટ નો ઉપયોગ કરી દાંત સાફ કરવા	
૨.	દરરોજ રાત્રે પથારી પાથરવી અને સવારે સંકેલી લેવી.	
૩.	સાખુથી નહાવું	
૪.	જમતા પહેલાં તેમજ જમ્યા પછી, તેમજ શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ સાખુથી હાથ ધોવા	
૫.	આસપાસની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી	
૬.	ધોયેલાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં	
૭.	નેર્હલ કટરનો ઉપયોગ કરી નિયમિત રીતે નખ કાપવા	
૮.	બૂટ, ચાપ્પલ કે સ્લીપરને નિયમિત રીતે સ્વચ્છ કરવા	
૯.	માથુ વ્યવસ્થિત રીતે ઓળવું અને માથાના વાળમાં જૂન પડવા દેવી	
૧૦.	અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા એક વખત વાળ ધોવા	
૧૧.	દરરોજ માથામાં તેલ નાખવું	
૧૨.	કપડાં નિયમિત રીતે ધોવાં	
૧૩.	દવાઓ લેવી (જો આવશ્યકતા હોય તો)	
૧૪.	પોતાની જગ્યાને સ્વચ્છ રાખવી	
૧૫.	કચરાનો નિકાલ કચરાપેટીમાં કરવો	
૧૬.	દરરોજ કસરત કરવી, રમવું	
૧૭.	દરરોજ સવારે સમયસર ઉઠી જવું અને રાત્રે સમયસર સૂઈ જવું	
૧૮.	દરરોજ પૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું	
૧૯.	પૂરતી ઉંઘ લેવી	

- શીખનારાઓ આ પત્રક ભરી લે ત્યારબાદ, એજયુકેટર શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં અપનાવેલી આરોગ્યપ્રદ આદતો અંગે રિફલેક્ટ કરવા, પ્રતિસાદ આપવા જણાવશે.
- એજયુકેટર, શીખનારાઓને એ બાબત અંગે વિચારવામાં મદદ કરશે કે શા માટે તેમણે કેટલીક આદતો અપનાવી છે જ્યારે અન્ય કેટલીક આદતો અપનાવી નથી. આમ કરવાથી શીખનારાઓ ઉપર જણાવેલ બાબતો અંગે પોતાના વિચારો અભિવ્યક્ત કરી શકશે.
- તંદુરસ્ત જીવનશૈલી માટે સ્વચ્છતા અને શારીરિક આરોગ્યના મૂલ્યોનો પુનરોચ્ચાર કરી એજયુકેટર પ્રવૃત્તિ સમામ કરશે.



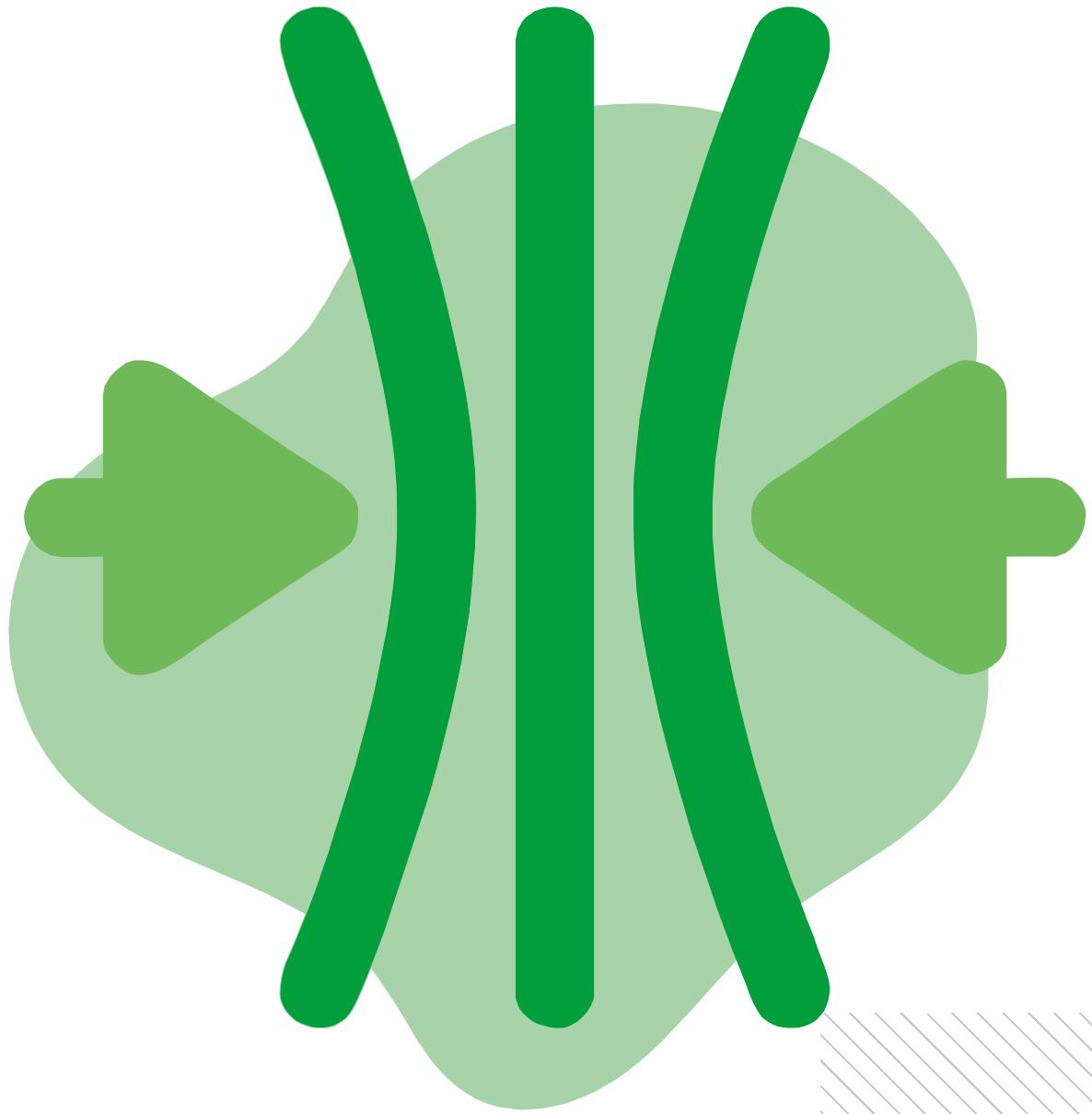
પ્રવૃત્તિનો સ્વોત :

નીચેના ઝોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF and Vikramshila, p. 9

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



જુસ્ટિષ્નો ઇકાવી રાખવો



તણાવનું વ્યવસ્થાપન

શિર્ષક	તણાવનું વ્યવસ્થાપન
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથચર્ચા અને રિફલેક્શન/પ્રતિભાવ



- આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો
- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
 - ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



- શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....
- તેમના જીવનમાં રહેલા તણાવને ઓળખી શકશે
 - તણાવનો સામનો કરવાનું કૌશલ્ય વિકસાવશે
 - સામનો કરવા માટેની સકારાત્મક અને નકારાત્મક રીતો વચ્ચે બેદ કરી શકશે
 - તેમના તણાવની સ્થિતિથી વાકેફ બનશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓના જીવનમાં તણાવ માટે જવાબદાર કારણો કે પરિસ્થિતિઓને ઓળખવી અને તેની સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તેની ચર્ચા કરવાનો છે. શીખનારાઓને ભયમુક્ત વાતાવરણમાં, તેમની સામે રહેલા પડકારો અને તણાવ માટે જવાબદાર કારણો વિશે વાત કરવાની તક પુરી પાડવામાં આવશે.
- એજયુકેટર ચર્ચા કરશે કે તમામ પ્રકારના તણાવ નકારાત્મક નથી હોતા.
- સકારાત્મક તણાવ આપણા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે નુકસાનકર્તા નથી હોતા. જ્યારે તણાવનું સ્તર ખૂબ વધારે હોય, જે બાંઝને કામ પૂર્ણ કરવા માટે સક્રિય થવા પ્રોત્સાહિત કરે છે ત્યારે સકારાત્મક તણાવ અનુભવાય છે. ઉદાહરણતરીકે, અભ્યાસ કરવા અને પરીક્ષામાં સારો દેખાવ કરવા સારું આપણને થોડા તણાવની જરૂર હોય છે.
- એજયુકેટર તણાવનો સામનો કરવા માટેની આરોગ્યપ્રદ અને બીનાનારોગ્યપ્રદ રીતો ઉપર પ્રકાશ પાડશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- લખવા માટેનું બોર્ડ અને ચોક
- આ પ્રવૃત્તિ નાના જૂથમાં કરવી આવશ્યક છે. એ બાબતની ખાતરી કરો કે જૂથના સભ્યો એકબીજા સાથે વાતચીત કરવામાં તેમજ પોતાની સમસ્યાઓ કે મુદ્દાઓ અંગે વાત કરવામાં આરામદાયક હળવાશ અનુભવે. સત્રની શરૂઆતમાં જ એજયુકેટર એ બાબત સ્પષ્ટ કરશે કે આ સત્ર દરમિયાન કરવામાં આવતી ચચ્ચાને ખાનગી રાખવાની છે. તદ્વારાંત આપણો અન્ય લોકોની સમસ્યા કે મુદ્દાને આદરપૂર્વક સાંભળવાના છે.



પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓને પૂછો

‘તાણ/તણાવ’ શબ્દ દ્વારા તમે શું સમજો છો? શું તમે તણાવ અનુભવો છો? તમે તણાવ અનુભવતા હોય તેવી કેટલીક પરિસ્થિતિઓ જણાવો. શીખનારાઓ નીચે મુજબ જવાબ આપી શકે:

- મારે શાળાએ જવામાં મોહું થતું હોય ત્યારે
- જ્યારે કોઈ મને ચીડવે કે સત્તામણી કરે ત્યારે
- જ્યારે કોઈ મારા પર ખોટા આરોપ લગાવે ત્યારે
- જ્યારે મારે પરીક્ષા આપવાની હોય ત્યારે
- જ્યારે મારે સમયમર્યાદામાં કામ પુરું કરવાનું હોય ત્યારે

૨. શીખનારાઓને પૂછો કે આ પ્રકારના તણાવ પ્રત્યે તેઓ કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે?

એજ્યુકેટર અન્ય કેટલાક જવાબોની સાથે અહીં જણાવેલા જવાબો મળવાની અપેક્ષા રાખી શકે છે. ગુસ્સે થવું, હતાશ થવું, ચીડાઈ જવું, ઉદાસ થવું, માથાનો દુખાવો થવો, લડવું કે ઝગડો કરવો, રડવું વગેરે.

૩. એજ્યુકેટર પૂછ્યો કે “શું તણાવ હંમેશા નકારાત્મક જ હોય છે?”

દરેક તણાવ નકારાત્મક નથી હતો તે અંગે એજ્યુકેટર ચર્ચા કરશે. નકારાત્મક તણાવ આપણા શરીરને એવી પ્રતિક્રિયા આપે છે જેથી માથું દુખવું, પાચનની સમસ્યા, ત્વચાની સમસ્યા, અનિંદ્રા, શરીરનો દુખાવો વગેરે લક્ષણો અનુભવાય છે. વધારે પડતા, લાંબા સમય સુધી રહેતા તણાવની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય ઉપર હાનિકારક અસર થઈ શકે છે.

સકારાત્મક તણાવ આપણા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યને નુકસાનકર્તા નથી. જ્યારે તણાવનું સ્તર ખૂબ વધારે હોય, જે વ્યક્તિને કામ પૂર્ણ કરવા માટે સક્રિય થવા પ્રોત્સાહિત કરે છે ત્યારે સકારાત્મક તણાવ અનુભવાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, અભ્યાસ કરવા અને પરીક્ષામાં સારો દેખાવ કરવા સારું આપણને થોડા તણાવની જરૂર હોય છે.

૪. શીખનારાઓને જૂથ બનાવવામાં અને તેમના જીવનમાં રહેલા તણાવ માટેના કારણોની અરસપરસ ચર્ચા કરવા માટે સહાયરૂપ બનો.

૫. તેમના દ્વારા અનુભવાતા તણાવને શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક એમ ત્રણ ભાગમાં વિભાગીત કરવા કહો.

અન્ય કેટલાક જવાબોની સાથે એજ્યુકેટર નીચે મુજબના જવાબોની અપેક્ષા રાખી શકે છે.

ભૌતિક બાબતો	સામાજિક બાબતો	માનસિક બાબતો
ગરમી	શાળામાં સત્તામણી	ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
માંદગી	મિત્રો ન બનાવી શકવા	શાળા/અભ્યાસકાર્યની સમયમર્યાદા
ઉંઘ પુરી ન થવી	ભાઈ-ભાંડું અને માતા-પિતા વચ્ચે તકરાર	પરિવારમાં મૃત્યુ
વધુ પડતું અભ્યાસ કાર્ય	શાળામાં ચોરી	ભાઈ/બહેનનો જન્મ
ટ્રાફિક	મિત્ર સાથે ઝગડો થવો	નકારાત્મક વિચારો
ખોરાક		જડ/કઠોર વિચારો
કોમી તોફાનો		

૬. એજયુકેટર શીખનારાઓને નકારાત્મક તણાવને સકારાત્મક તણાવમાં કેવી રીતે ફેરવી શકીએ તેના પર વિચારવા અને ચિંતન કરવા જણાવશે અને તેમનો પ્રતિભાવ આપવા કહેશે.
૭. નીચે જણાવેલ વ્યૂહરચનાઓને સંક્ષિમમાં રજૂ કરી એજયુકેટર પ્રવૃત્તિ સમામ કરશે.

તણાવનો સામનો કરવા માટેની સકારાત્મક વ્યૂહરચના

- જેની સાથે ખુલીને બધી વાત કરી શકાય તેવો સારો ભિત્ર હોવો જોઈએ
- જીવન વિશે સકારાત્મક અભિગમ કેળવવો
- જે બાબતો બદલી ન શકાય તેને સ્વીકાર કરતાં શીખવું
- રમુજવૃત્તિ કેળવવી
- સર્જનાત્મક બનવું અને જે તે પરિસ્થિતિમાં અલગ શું કરી શકાય તેમણે તે જોવું
- હળવાશ અનુભવાય તેવી તકનીકોનો મહાવરો કરો



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• UNICEF (2015). Life-Skills Education for Learners of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p 25-26)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર, શીખનારાઓને તેમના જીવનમાં રહેલા અને આ સમયે તેમાંથી છૂટકારો મેળવવા માંગતા હોય તેવા કોઈ તણાવ વિશે દોરવા / લખવા કહેશે. શીખનારાઓને તે તણાવ સાથે વ્યવહાર કરવા અને તેનું સંચાલન કરવાની સકારાત્મક રીત ધરી કાઢવા જણાવો. શીખનારાઓને જણાવી શકાય કે તેમના જવાબો ગુમ રાખવામાં આવશે અને તેઓ કોઈપણ ચિંતા અથવા ડર વિના પોતાની વાત કરી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

? હું કોણી પાસેથી મદદ મેળવી શકું?

શિર્ષક	હું કોણી પાસેથી મદદ મેળવી શકું?
અંદરૂની સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન ક્ષેત્રથ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- અસહ્ય તણાવ અનુભવી રહ્યા હોય અથવા તો મદદની જરૂર હોય ત્યારે કોનો સંપર્ક કરવો તે ઓળખી શકશે
- સામાજિક સહયોગની વ્યવસ્થાનું નિર્માણ કરવાના મહત્વને સમજ શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને એ સમજવામાં મદદ કરવાનો છે કે જ્યારે તેઓ તણાવમાં હોય ત્યારે મદદ માટે તેઓ વિવિધ લોકોનો સંપર્ક કરી શકે છે. સાથે સાથે તે સમજવામાં પણ મદદ કરવાનો હેતું છે કે આપણી સામાજિક વ્યવસ્થા આપણા જીવનમાંથી તણાવ દૂર કરવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવી શકે છે. મુશ્કેલીના સમયે મદદ માંગવા માટે યોગ્ય વ્યક્તિ કોણ હોઈ શકે તે ઓળખવા માટે શીખનારાઓને તૈયાર કરી શકાય તે હેતુને પણ ધ્યાનમાં રાખીને આ પ્રવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એ-૪ સાઈઝના કોરા કાગળ, રંગ, પેન્સિલ/પેન, બ્લેક બોર્ડ અને ચોક
- આ પ્રવૃત્તિ વર્ગખંડમાં કરી શકાય છે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને કોરા કાગળના વચ્ચેના ભાગમાં પોતાની આકૃતિ દોરવા જણાવશે.
૨. તેઓ તેમની પોતાની આ આકૃતિની ફરતે જેનું કેન્દ્ર એજ હોય તેવા અનેક વર્તુળ દોરશે.
૩. ત્યારબાદ એજ્યુકેટર, મુશ્કેલીના સમયે તેઓ જેનો સંપર્ક કરી શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિ વિશે વિચારવા માટે શીખનારાઓને કહેશે.
૪. તેમની સૌથી નજીકના વર્તુળ ઉપર તેઓ સામાન્ય રીતે સૌ પહેલાં જેનો સંપર્ક કરતા હોય, અને જેનો સૌથી વધુ વિશ્વાસ કરતા હોય તેવી વ્યક્તિનું નામ લખશે.
૫. આ રીતે, નજીકના વર્તુળ ઉપરાંત, મુશ્કેલીના સમયે તેઓ જેમનો સંપર્ક કરતા હોય તે વ્યક્તિઓના નામ લખશે.
૬. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને આ વર્તુળમાં અલગ અલગ રંગ પૂરવા જણાવશે.
૭. એક વખત જ્યારે શીખનારાઓ આ વર્તુળો દોરી લે, ત્યારબાદ એજ્યુકેટર કોઈ મુશ્કેલી કે સમસ્યા જણાય ત્યારે સંપર્ક કરી શકાય તેવી વ્યક્તિઓ

કોણ છે તે અંગે શીખનારાઓ સાથે ચર્ચા કરશે. તે/તેણી શીખનારાઓ પૈકીના કેટલાકને કોઈ ચોક્કસ સમસ્યા કે મુશ્કેલી કે જેના માટે તેમણે અલગ અલગ વ્યક્તિઓનો સંપર્ક કર્યો હોય તે જણાવવા કહેશે.

૮. અંતમાં, એજ્યુકેટર ભારપૂર્વક જણાવશે કે, મુશ્કેલીના સમયે આપણે બધા આપણી આસપાસ રહેલ મહત્વની વ્યક્તિઓની મદદ લઈએ છીએ. આ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં આપણે જેનો સંપર્ક કરી શકીએ તેવી વ્યક્તિઓની ઓળખ કરવી એ આપણા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. શીખનારાઓ જ્યારે કોઈ સમસ્યા કે પડકારનો સામનો કરે છે ત્યારે તેઓ જેના પર વિશ્વાસ કરતા હોય તેવા અલગ અલગ લોકો પાસે જાય છે. જેમ કે તેમના માતા-પિતા, ભાઈ-બહેનો, શિક્ષકો અને બીજા અન્ય લોકો. આ સંબંધો અને સામાજિક વ્યવસ્થા આપણાને વિવિધ પ્રકારની મદદ પુરી પાડે છે જેમકે, કેટલીક વખત તે આપણાને સાચી માહિતી મેળવવામાં મદદરૂપ બને છે, સમસ્યારૂપ વ્યક્તિ સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે શીખવે છે. આમ આ બધા આપણા જીવનમાં અત્યંત નોંધપાત્ર મહત્વ ધરાવે છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર, શીખનારાઓને તાજેતરમાં સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવી ચોક્કસ તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ વિશે દોરવા / લખવા કહેશે. આ પ્રકારની તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે સંપર્ક કરી શકાય તેવી કોઈ વ્યક્તિ અથવા સામાજિક વ્યવસ્થાને ઓળખવા અને તે વિશે દોરવા/લખવા માટે શીખનારાઓને જગાવો.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

? કોઈ જોખમ વીના મજા માણાવી

શિર્ષક	કોઈ જોખમ વીના મજા માણાવી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું પૃથ્વેકરણ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વાટાધાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....

- પડકારજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ક્ષમતા મેળવશે
- ઉપલબ્ધ સામાજિક સંસાધનો સાથે સંકળાયીને ફાયદો મેળવતા શીખશે
- પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ ભીલી ઉઠશે, સફળતા મેળવશે
- અક્સમાત અને ઈજાના જોખમો વિશે શીખશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- બહોળી સંખ્યામાં શીખનારાઓ અને કિશોરો/કિશોરીઓ બિનજરૂરી ઈજાઓથી પીડાય છે જે મોટે ભાગે માર્ગ અક્સમાતમાં થતી ઈજાઓ, દાઝવું, પડી જવું તેમજ જેર વગેરેને કારણે સર્જાય છે. આવી ઈજાઓ જીવલેણ હોઈ શકે છે અથવા યુવાઓને આજીવન વિકલાંગ બનાવી દે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા અનુસાર, વિશ્વભરમાં, ૧૫ વર્ષથી ઓછી વયના શીખનારાઓમાં અજાણતા થતી ઈજાઓ થકી આશરે ૨૦% જેટલા મૃત્યુ થાય છે. મોટાભાગની ઈજાઓ ઘરની અંદર કે નજીકમાં અથવા રસ્તા પર આવન-જાવન કરતી વખતે થાય છે. શીખનારાઓમાં, છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓને માર્ગ પર ટ્રાફિકને કારણે થતી ઈજાઓ થવાનું જોખમ વધારે છે. માર્ગ પરના ટ્રાફિકને કારણે થતી ઈજાઓ વિકલાંગતા અને મૃત્યુ માટેના મુખ્ય કારણો પૈકીનું એક કારણ છે. આ પ્રકારના પર્યાવરણીય જોખમો ઘટાડવા માટે જાગૃતતા લાવવા અને અક્સમાતોના વિવિધ જોખમો અને અજાણતાં થતી ઈજાઓ વિશે શીખનારાઓને શિક્ષિત કરવાની જરૂર છે. ઘર તેમજ તેઓ જ્યાં શીખે છે, રમે છે અને કેટલીકવાર સલામતી માટે કાર્ય કરે છે તેવા સ્થાનો માટે આ બાબત અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે.
- બાળપણમાં થતી ઈજાઓ અટકાવી શકાય તેમ છે અને દરેક વ્યક્તિ તેમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. શાળાઓ નજીક માર્ગ સંકેતો લગાવવા અને શાળા વિસ્તારમાં ગતિ મર્યાદા ઘટાડવી અસરકારક સાબિત થઈ છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને માર્ગ સલામતી વિશે માહિતી આપવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. જો કે, એજયુકેટર તેનો ઉપયોગ ઘરોમાં તેમજ સમુદ્ધાયમાં પાણીના સંપર્કને લગતી સલામતી અંગેની ચિંતાઓ વિશે અવાજ ઉઠાવવાના એક માધ્યમ તરીકે કરશે. આ પ્રવૃત્તિ સાથે સાયકલ ચલાવતી વખતે સલામતી, પદ્યાત્રીઓની સલામતી, ઝેરી પદાર્થોનો સંપર્ક ટાળવો અને ઘર અને શાળા સલામતીનું ઓડિટો/આકારણી વગેરે જેવા મુદ્દાઓની ચર્ચા પણ થઈ શકે છે. શીખનારાઓને મૂળભૂત પ્રાથમિક ઉપચાર અને એમ્બ્યુલન્સ અથવા તબીબી સહાય મેળવવા અંગે પણ શીખવવું જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

- એ-૪ સાઈઝના કાગળ, સ્કેચ પેન, પેન, પેન્સિલ, બ્લેકબોર્ડ, ચોક
- એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વિશ્લેષણ ખંડમાં અથવા તો ખુલ્લી જગ્યામાં કરી શકે છે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને જણાવશે કે આ સત્રમાં તેઓ અક્સમાત અને ઈજાઓથી કેવી રીતે પોતાની જતને સલામત રાખી શકે તે અંગે શીખવાના છે.
૨. નીચે જણાવેલ કેસ/ઘટના કહેવાની સાથે શરૂઆત કરો. એજ્યુકેટર આ ઘટનાને વાતાની માફક વર્ણવશે.

ધોરણ હના વિદ્યાર્થીઓ ધનુઆ ભનુઆ વન્યજીવ અભિયારણ/રાષ્ટ્રીય ઉદ્ઘાન ખાતે પિકનિક કરવા જઈ રહ્યા છે. તમામ વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ જ ઉત્સાહિત છે. બસ બરાબર પાંચ વાગે ઉપડવાની હોય તેઓ વહેલી સવારે શાળાએ પહોંચ્યો ગયા છે. વિદ્યાર્થીઓ શાળાના દરવાજા પાસે રાહ જોઈ રહ્યા છે. શિક્ષકો પણ આવી પહોંચ્યા છે. બસ આવી કે તરત જ સલમા, કમલા, શેખર અને રાશીદ પોતાની પસંદગીની સીટ ઝડપી લેવા માટે દોડ્યા. શેખર અને રાશીદ ડ્રાઇવરની બાજુની સીટ પર બેઠો. એકાદ કલાક બાદ, બસ જ્યારે હાઈવે પર દોડી રહી હતી ત્યારે રાશીદ જોયું કે ડ્રાઇવર સોહનજીને ઉંઘ આવતી હતી અને તે જોકાખાતા હતા.

રાશીદ ડ્રાઇવરને પુછ્યું: “તમે થાકી ગયા છો?”

ડ્રાઇવર સોહનજી: “ના...ના...એવું કંઈ નથી”. તેણે સહેજ હસીને, ગીયર બદલાવ્યું.

રાશીદ ફરી કમલા, સલમા અને શેખર સાથે વાતોમાં ગુંથાઈ ગયો.

અચાનક જ કમલાએ જોયું કે સામેથી એક વિશાળ ટ્રક આવી રહ્યો છે. તેણીએ ચીસ પાડી, સોહનજાંધાન રાખો, જુઓ એક ટ્રક આવી રહ્યો છે. સોહનજી જે અડધી ઉંઘમાં હતા તે જબકીને જાગી ગયા. તેમણે પોતાની જતને સંભાળી અને બસને સલામત રીતે તારવી લીધી.

રાશીદ શિક્ષકને વિનંતી કરી કે કોઈ સલામત સ્થળે બસ ઊભી રાખવા માટે ડ્રાઇવરને કહે. તેણે શિક્ષકને જણાવ્યું કે ડ્રાઇવરને ઠીક લાગતું નથી કાં તો તે બીમાર છે અથવા તો તે ખૂબ થાકી ગયેલ છે.

૩. શીખનારાઓને પૂછો કે વર્ણન કરવામાં આવેલ પરિસ્થિતિ તેઓ સમજ ગયા કે કેમ?

૪. નીચે જણાવેલ વાક્યો પૂરા કરવાનું જણાવી પરિસ્થિતિને દોહરાવો.

- શીખનારાઓ પિકનિક માટે.....૫૨ જતા હતા
- બસ ચલાવતા હતા.
- રાશીદ.....સીટ પર બેઠો.
- રાશીદ જોયું કે.....
- રાશીદ ડ્રાઇવર સોહનજીને પૂછ્યું કે.....
- કમલાએ જોયું કે.....
- કમલાએ ચીસ પાડી કે.....
- રાશીદ શિક્ષકને કહ્યું કે.....

હવે પૂછો કે શું રાશીદ શિક્ષકને વાત જણાવી અને બસને ઊભી રખાવવા માટે વિનંતી કરીને બરાબર કર્યું? શા માટે?

૫. શીખનારાઓને પૂછો કે એજ્યુકેટરે શું કરવું જોઈએ? કેટલાક જવાબો નીચે મુજબ હોઈ શકે છે.

- એજ્યુકેટરે ડ્રાઇવરને કોઈ સલામત સ્થળે બસ ઊભી રાખવા કહેવું જોઈએ.

- બસ જ્યાં સુધી ગંતવ્ય સ્થાન સુધી ન પહોંચે ત્યાં સુધી ડ્રાઇવરની સાથે વાતો કરીને તેને કંપની આપવી જોઈએ.
 - ડ્રાઇવરને થોડી વાર ઉંધી જવા માટે કહેવું જોઈએ.
 - ટ્રીપને ટૂંકાવી નાખવી જોઈએ પરંતુ ડ્રાઇવરને ઉંધુ પુરી કરી લેવા દેવી જોઈએ. જો ડ્રાઇવર અસ્વસ્થ હોય તો તેને દવા આપવી જોઈએ.
 - ડ્રાઇવર દારુ કે નશીલી દવા ઓની અસર હેઠળ નથી તે ચકાસવું જોઈએ.
૬. આ પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરતા પહેલાં, શીખનારાઓને માર્ગ સુરક્ષાના મુખ્ય દસ પગલાં કે જે તેઓ પોતાના માટે ધ્યાનમાં લેછે તે લખવા માટે જગ્ણાવો.
૭. એજયુકેટર માર્ગ અક્સમાત અને ઈજાઓ, ડૂબી જવું, દાઝવું, પડી જવું કે ઝેર ચડવું જેવી બાબતો અંગે માહિતી પુરી પાડશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

• C4D led module draft prepared by UNICEF

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર શીખનારાઓને પાણી, ઘર, શાળા અને સમુદ્દરમાં આસપાસમાં સલામતીનાં પગલાં (ચારના જૂથોમાં) અંગે ચર્ચા કરવા કહેશે. તેઓ આ પૈકીની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ માટે જરૂરી સલામતીનાં પગલાંઓ વિશે ચાર્ટ / નાટક / ગીત બનાવી શકે છે અને તેમને સમગ્ર વર્ગ માટે પ્રસ્તુત કરી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

નુદી મારું ગીત

શિર્ષક	મારું ગીત
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	કવિતા અને ગીતની રચના કરવી



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : જુસ્સો ટકાવી રાખવો
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- જીવનમાં આશાવાદી અભિગમનનું મહત્વ સમજશે અને તેની કદર કરશે
- તેમના પોતાના વિશે અને અન્ય લોકો વિશે સકારાત્મક દષ્ટ્રીકોણ કેળવશે
- પડકારોનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વિકસાવશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

સામાન્ય રીતે લોકોમાં ફક્ત તાણ અને પડકારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું એક વલણ જોવા મળે છે. જીવનમાં કેવી રીતે આગળ વધવું તેના પર એટલું ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં આવતું નથી. શીખનારાઓમાં જુસ્સો ટકાવી રાખવાની, લવચિકતા વિકસાવવાની એક રીત, જીવનમાં આશાવાદી દષ્ટ્રીકોણ જીળવવામાં તેમની સહાયતા કરવી તે પણ છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને સમસ્યાઓ કે ધર્ષણાની સ્થિતિના હકારાત્મક સમાધાનો દ્વારા પોતાનામાં અને બીજાઓમાં સકારાત્મક દષ્ટ્રીકોણને પોષવામાં મદદરૂપ થવા તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ પ્રવૃત્તિ એ તર્ક પર આધારિત છે કે કોઈપણ સમસ્યાનો અમુક ભાગ ફક્ત સમસ્યાઓ પ્રત્યેનો હકારાત્મક દષ્ટ્રીકોણ રાખીને અને સમસ્યાઓ છેવટે હલ થશે જ તેવો વિશ્વાસ કેળવીને ઉકેલી શકાય છે. એજયુકેટર, આ રીતે, શીખનારાઓને તેમની સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓના નિરાકરણના લક્ષ્ય તરફ સતત કાર્યશીલ રહેવા પ્રેરણા આપશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એ-૪ સાઈઝના કાગળ, સ્કેચ પેન, પેન, પેન્સિલ, બ્લેકબોર્ડ, ચોક
- એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વિશાળ ખંડમાં કરી શકે છે. શીખનારાઓએ નાના નાના જૂથમાં કાર્ય કરવાની આવશ્યકતા રહે છે આથી પ્રત્યેક જૂથને પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પૂરતી જગ્યા મળી રહેતે જરૂરી છે.



૧. એજયુકેટર શીખનારાઓને ૪ કે ૫ વ્યક્તિઓના જૂથમાં ગોઠવાઈ જવા કહેશે. તે/તેણી જુદા જુદા રંગની કાપલીઓ તૈયાર કરશે અને પ્રત્યેક શીખનારાઓને કોઈ એક રંગની કાપલી લેવા જણાવશે. સમાન રંગની કાપલી ધરાવતા શીખનારાઓ સાથે મળીને એક જૂથ બનાવશે.
૨. શીખનારાઓને તેમના જૂથમાં સાથે મળીને કાર્ય કરવા માટે માર્ગદર્શન આપો. તેમને સાથે મળીને સિનેમાના લોકપ્રિય ગીતો વિશે અથવા તો પડકારોને પહોંચી વળીને, જીવનમાં આગળ વધવાની પ્રેરણા આપતા હોય તેવા ગીતો વિશે વિચારવા, યાદ કરવા કહો. આ તમામ ગીતોને એકત્ર કરી એક યાદી બનાવો.
૩. પ્રત્યેક જૂથના મનોભાવ કે ભિજાજને પ્રોત્સાહિત કરી શકે, પ્રેરણા આપે તેવું ઓછામાં ઓછું એક સ્વરચિત ગીત તૈયાર કરવા કહો. આ ગીત ફક્ત

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર, શીખનારાઓને તેમના જૂથમાં પસંદ કરેલા ગીતો ચાર્ટ પેપર પર લખવા અને તેમના વર્ગ અને શાળામાં પ્રદર્શિત કરવા જણાવી શકે છે. આ તમામને સંકલિત કરીને તેઓ એક નાનું પુસ્તક પણ બનાવી શકે છે અને બધાના ઉપયોગ માટે પુસ્તકાલયમાં રાખી શકે છે. આમ કરવાથી તેમને પોતા વિશે અને તેમની પોતાની પરિસ્થિતિ વિશે ધ્યાન સારું લાગે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધું સારી બનાવવા માટેના સૂચનો)

--

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધું સારી બનાવવા માટેના સૂચનો)

--

કેટલાક શબ્દો કે પંક્તિ પણ હોઈ શકે છે જેમકે, “ખુશ....ખુશ....ખુશ....આજે છું હું ખુશ.”; તે લાંબુ હોય તે આવશ્યક નથી. શીખનારાઓને આ ગીત માટે સંગીત તૈયાર કરવા કહો.

૪. પ્રત્યેક જૂથને તેમણે તૈયાર કરેલ સ્વરચિત ગીત ગાઈ સંભળાવવા માટે એક મિનિટ જેટલો સમય આપવામાં આવશે. ગીત ગાઈ સંભળાવતી વખતે તેઓ ચાર્ટ પેપર ઉપર આ ગીતના શબ્દો લખશે અને પ્રદર્શિત કરશે. અન્ય જૂથો તેમની સાથે ગીત ગાવામાં જોડાશે. તેઓ તાળીઓનો તાલ પુરાવીને પણ સાથે જોડાઈ શકે છે.
૫. ગીત રચવા માટેના તેમના પ્રયત્નો તેમજ ઉત્સાહ સાથે ગાઈ સંભળાવવા બદલ તમામ શીખનારાઓનો આભાર માની અને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરો.



સર્જનાત્મકતા



ચાલો, સાથે મળીને કલ્યાણ કરીએ!

શિર્ષક	ચાલો, સાથે મળીને કલ્યાણ કરીએ!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ

જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન,
સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- આપેલ પરિસ્થિતિ વિશે સર્જનાત્મક/રચનાત્મક રીતે
વિચારી શકશે
- કાલ્યાનિક પરિસ્થિતિ અંગે તેમના વિચારો અભિવ્યક્ત કરી
શકશે તેનું પ્રત્યાયન કરી શકશે
- મિત્રો દ્વારા રજૂ કરવામાં આવતા વિચારોને ધ્યાનપૂર્વક
સાંભળશે અને તેની કદર કરી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ પાછળનો મુખ્ય વિચાર એ છે કે શીખનારાઓને સર્જનાત્મક રીતે તેમજ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા. બધા શીખનારાઓ પાસે કલ્યાણ કરવાની અને અનન્ય વિચારોને રજૂ કરી શકવાની ક્ષમતા હોય છે, પરંતુ વર્ગખંડમાં થતી વાતચીતમાં સામાન્ય રીતે આ બાબતોને સ્થાન આપવામાં આવતું નથી. વર્ગખંડની બધારની પરિસ્થિતિમાં પણ, શીખનારાઓને ભાગ્યે જ અલગ વિચારવાની અને બોલવાની તક મળે છે. આ સત્રના એજયુકેટર્સ બિનપરંપરાગત જવાબો સ્વીકારવા અને તેને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તૈયાર હોવા જોઈએ, તેથી, એ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે અહીં કોઈ જવાબ સાચો અથવા તો ખોટો નહીં હોય. તદ્વારાંત, એકબીજાના મંતવ્યોની આપ-લે કરતી વખતે અને તેમની વાત સાંભળતી વખતે, શીખનારાઓને અસરકારક રીતે વાતચીત કરવાની તક મળશે અને તેઓ અન્યના મંતવ્યોની પ્રશંસા પણ કરી શકશે.

આવશ્યક તૈયારી :

તમામ ટેબલ અને ખુરશીને એક બાજુએ ગોઠવી અને વર્ગખંડ તૈયાર કરવો. વર્ગખંડની મધ્યમાં ખુલ્લી જગ્યા રાખવી અને દરેક જણ બેસી શકે તે માટે ત્યાં એક શેતરંજ પાથરવી. વૈકલ્પિક રીતે આ માટે રમતનું મેદાન કે ખુલ્લી પરસાળનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.



પ્રક્રિયા

૧. વર્ગખંડમાં જરૂરીયાત મુજબની ગોઠવણ થઈ જાય ત્યારબાદ, તમામ શીખનારાઓ વર્તુળાકારે બેસશે.
૨. ત્યારબાદ, શીખનારાઓને નીચે જણાવેલ કલ્પનિક પરિસ્થિતિઓ અંગે પ્રતિસાદ આપવા માટે કહેવામાં આવશે:
 જો મારી પાસે જાહુઈ દિવો હોત તો
 જો મારે ત્રણ પગ હોત તો
 જો પૃથ્વીને ચાર ચંદ્ર હોત તો
 જો મારે પાંખ હોત તો
 જો મારી આંખો, મારા માથામાં પાછળના ભાગમાં હોત તો
 જો મારી પાસે અદશ્ય થઈ શકાય તેવી અલૌકિક શક્તિ હોત તો
 (શીખનારાઓને આવી અન્ય પરિસ્થિતિઓ વિચારવા જણાવી શકાય)
૩. એજ્યુકેટર, કોઈ એક શીખનારને ચર્ચાનો પ્રારંભ કરવા જણાવશે અને બાકીના શીખનારાઓ વારાફરતી પોતાના વિચારો રજૂ કરશે.
૪. એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે દરેક વ્યક્તિ આ ચર્ચામાં ભાગ લે છે અને પોતાના વિચારો રજૂ કરે છે. આ ઉપરાંત તે/તેણી એ બાબતની પણ ખાતરી કરશે કે શીખનાર દ્વારા રજૂ કરવામાં આવતા વિચારો અલગ અને રસપ્રદ હોય. જો કોઈ શીખનાર જવાબ ન આપી શકે તો તે ‘પાસ’ કહી શકે છે. ત્યારપછીની વ્યક્તિ રમતને આગળ વધારશે. આ દરમિયાન, જે શીખનાર જવાબ ન આપી શક્યા હોય તેને થોડો સમય લઈ, શાંતિથી વિચારી અને અંતમાં પોતાના વિચારો રજૂ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
૫. અહીં સૂચિબદ્ધ કરવામાં આવેલ તમામ સ્થિતિઓ અંગે ચર્ચા પુરી થઈ જાય ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર અને શીખનારાઓ આ પ્રકારની અન્ય પરિસ્થિતિઓ વિશે કલ્પના કરી શકે છે અને તેની ચર્ચા કરી શકે છે. એજ્યુકેટર, શીખનારાને કલ્પનાશીલ અને મૌલિક રીતે વિચારવા પ્રોત્સાહિત કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, ContactBase (pg. 24-26)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ આવી વધુ પરિસ્થિતિઓ વિશે વિચારી શકે છે અને વૈવિધ્યસભર વિચારધારાની વહેંચણી કરી શકે છે. આવી કસરતો વિદ્યાર્થીઓમાં સર્જનાત્મકતા અને આઉટ ઓફ બોક્સ વિચારોને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



તો શું?

શિર્ષક	તો શું?
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફલેક્શન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- આપેલ પરિસ્થિતિ અંગે રિફલેક્ટ/પ્રતિબિંબિત કરી શકે અને વૈવિધ્યસભર પ્રતિભાવો દર્શાવી શકે.
- આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પ્રત્યાયન, વાતચીત કરી શકે અને આપેલ કાર્યને નિભાવી શકે
- રોજિંદા સંજોગોનું અવલોકન કરી, યોગ્ય પ્રતિસાદ આપી શકે તેમજ તેની કદર કરે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને રોજિંદી પરિસ્થિતિઓ વિશે રિફલેક્ટ કરવાની અનેક તકો પુરી પાડશે. તેઓએ આ પૈકીની કેટલીય પરિસ્થિતિઓનું જીતે અવલોકન કર્યું હશે તેમજ અનુભવી પણ હશે. પરંતુ તેમને આ અંગે ચર્ચા વિચારણા કરવા માટેનો મંચ ઉપલબ્ધ ન થયો હોય.
- આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ શીખનારાઓને પોતાના વિચારોને સ્પષ્ટતા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વ્યક્ત કરવામાં તેમજ તેમના સહપાઠીઓ દ્વારા રજૂ કરવામાં આવેલા વિવિધ વિચારોની પ્રસંશા તેમજ તેનો સ્વીકાર કરવામાં મદદરૂપ બને છે. અહીં એ વિચાર સમજાવવાનો છે કે આપણે બધા જ અલગ અલગ રીતે વિચારીએ છીએ અને વસ્તુઓને આપણી પોતાની આગવી રીતે જાણીએ કે સમજાએ છીએ. આમ અન્ય લોકોના વિચારોનું માન જાળવવું એ મહત્વનું છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- પ્રશ્નો લખેલી કાગળની ચીઢીઓ
- આ ચીઢીઓ રાખવા માટે બાઉલ કે ડબ્બો
- શીખનારાઓને લખવા માટે કાગળ અને પેન



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર કાગળના નાના નાના ટૂકડા કરી ચીહ્વાઓ તૈયાર કરશે. દરેક ચીહ્વી પર નીચે આપેલા પ્રશ્નોમાંથી કોઈ એક પ્રશ્ન લખેલો હશે.
 - જો તમારે કોઈ વ્યક્તિને એક ફૂલ વિશે સમજવવનું હોય અને તેણે આ પહેલાં ક્યારેય આ વિશે કશુંય જોયું કે સાંભળ્યું જનહોય તો તમે આ કેવી રીતે કરશો?
 - જો તમારે કોઈ પણ પ્રાણીનું નામ લીધા વગર જ પ્રાણી સંગ્રહાલય વિશે લખવનું હોય કે વાર્તા કહેવી હોય તો તમે આ કેવી રીતે કરશો?
 - જો તમારી પાસે, તમે જે ઈચ્છા હોય તે ત્રાણ વસ્તુઓ હોય અને તેના બદલામાં તમારે ઈચ્છિત વસ્તુ જેટલા જ આકાર અને કદની ત્રાણ વસ્તુઓ પરત આપવાની હોય તો શું? આમ હોય તો તમે શું માંગો અને શું પરત આપો?
 - જો તમે જાડ સાથે વાતચીત કરી શકતા હોય તો કેવું? તમને શું લાગે છે કે જાડ શું કહેશે? તમારી અને જાડ વચ્ચેની વાતચીત તૈયાર કરો.
 - જો તમે એવી કોઈ વસ્તુ પસંદ કરી શકો કે જેમાં પૈસાનો ખર્ચ થાય પરંતુ તે દરેક માટે હંમેશા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ થાય તો શું? તમે કઈ વસ્તુ પસંદ કરો અને શા માટે?
૨. વર્ગખંડમાં કુલ શીખનારાઓની સંખ્યાને ધ્યાનમાં રાખીને વધુ સંખ્યામાં ચીહ્વાઓ તૈયાર કરો જેથી પ્રત્યેક શીખનારને એક ચીહ્વી મળી રહે.
૩. આ ચીહ્વામાં પ્રશ્નોનું પુનરાવર્તન કરી શકાય જેથી એક સમાન પ્રશ્નોના અલગ અલગ પ્રતિભાવો મેળવી શકાય.
૪. પ્રત્યેક શીખનારને ફક્ત એક જ ચીહ્વી ઉપાડવાનું કહો.
૫. તેઓને સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરવા સૂચના આપો.
૬. એજયુકેટર એ બાબતની ખાતરી કરશે કે પ્રત્યેક શીખનાર પોતાનું કામ કરે છે અને અન્ય લોકો સાથે વિચારો કે માહિતીનું આદાન-પ્રદાન કરતા નથી. તૈયારી માટે તેમને ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૭. એજયુકેટર, વર્ગખંડમાં આંટા મારી પ્રવૃત્તિમાં સહાયક થશે અને શીખનારાઓને કાર્ય પુરું કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.
૮. ત્યારબાદ, શીખનારાઓને આગળ આવી અને પોતાના વિચારો જણાવવા કહો. તેઓ જ્યારે પોતાના વિચારો કહી રહ્યા હોય ત્યારે તેમના સહપાઠીઓના રિફલેક્શનનું પણ અવલોકન કરો.
૯. પ્રવૃત્તિના અંતે, એજયુકેટર શીખનારાઓને આ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે કેવું લાગ્યું તે જણાવવા માટે કહેશે.
 - શું તેઓ ઉત્સાહિત, શંકાશીલ કે ભયભીત હતા?
 - શું તેમને પ્રવૃત્તિ એકદમ અધરી લાગી?
 - શું તેમણે અગાઉ ક્યારે આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો હતો?
૧૦. એજયુકેટર, શીખનારાઓને જણાવશે કે સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરવા માટે સમર્થ હોવું એ અત્યંત મહત્વની બાબત છે.
૧૧. એજયુકેટર એ બાબત ઉપર પ્રકાશ પાડશે કે તમારા પૈકીના કેટલાક લોકો પાસે એક સમાન પ્રશ્નો હતા તેમ છતાં પણ તેમના જવાબો કેવી રીતે એક બીજાથી ભીન્હ હતા. શીખનારાઓને કોઈ જવાબ ખોટો કે સાચો નથી અથવા શ્રેષ્ઠ જવાબ નથી તે રિફલેક્ટ કરવાનું જણાવવામાં આવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

- Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (pg. 36)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર અને શીખનારાઓ જેની ચર્ચા કરવા માંગતા હોય તેવી અન્ય પરિસ્થિતિઓની કલ્પના કરે અને તેને સૂચિબદ્ધ કરે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

થીકીંગ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ

શિર્ષક	થીકીંગ આઉટ ઓફ ધ બોક્સ
અંદરૂની સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફલેક્શન અને જૂથ ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- સર્જનાત્મક રીતે કાલ્યનિક પરિસ્થિતિનો વિચાર કરશે
- તેમના પોતાના કરતા બિન યથાર્થ કે દ્રાષ્ટિકોણ અંગે મન ખુલ્લુ રાખશે
- સ્પષ્ટતા સાથે પોતાના મંતવ્યો/દ્રાષ્ટિકોણને વ્યક્ત કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને રોજિંદી બાબતો કે ઘટનાઓને ફરી યાદ કરવા, પુનઃકલ્યના કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. તેમના મંતવ્યો કે દ્રાષ્ટિકોણ જણાવવા અંગે પ્રોત્સાહિત કરશે જેની સામાન્ય રીતે શાળામાં કે ઘરે ચર્ચા કરવામાં ન આવતી હોય. શીખનારાઓ પાસે વિચારો અને લાગણીઓનો અસ્ખલિત પ્રવાહ વહેતો હોય છે જેને એક મંચ પુરો પાડવાની આવશ્યકતા રહે છે. એજયુકેટરે બીજા પરાગત જવાબો સ્વીકારવાની અને તેને પ્રોત્સાહિત કરવાની આવશ્યકતા રહે છે અને શીખનારાઓ દ્વારા આપવામાં આવતા જવાબોની પ્રસંશા કરવાની જરૂર છે કારણ કે અહીં કોઈ જવાબ સાચો કે ખોટો હોતો નથી.

આવશ્યક તૈયારી :

- બ્લેકબોર્ડ
- ચોક અને માર્કર



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર બોર્ડ ઉપર પ્રશ્નો લખશે (પરિશિષ્ટમાંથી) અને શીખનારાઓને કોઈ પણ ત્રણ પ્રશ્નો અંગે વિચારવા જણાવશે.
૨. એજ્યુકેટર એ બાબત સુનિશ્ચિત કરશે કે તમામ પ્રશ્નોને શીખનારાઓ વચ્ચે વહેંચી દેવામાં આવેલા છે.
૩. શીખનારાઓને કલ્યાણ કરવા અને તેમનો જવાબ લખવા માટે ૧૦ થી ૧૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૪. એજ્યુકેટર વર્ગભંડમાં આંટા મારી અને શીખનારાઓને જરૂરી સહયોગ પુરો પાડશે તથા તેમને જવાબો લખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે.
૫. એજ્યુકેટર એ બાબતની ખાતરી કરશે કે તમામ શીખનારાઓ આ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લે અને આપેલ કાર્યપુરું કરે.
૬. એજ્યુકેટર પ્રથમ પ્રશ્ન ઉપર ચર્ચા શરૂ કરશે અને જે શીખનારાઓને આ પ્રશ્ન મળેલો હોય તેમને વારાફરતી પોતાનું મંત્ર જણાવવા માટે કહેશે.
૭. એજ્યુકેટર એ બાબતની ખાતરી કરશે કે ચર્ચા કરવામાં આવી રહી હોય તે પ્રશ્ન જેટલા શીખનારાઓને મળેલો હોય તે તે પ્રત્યેક પોતાના મંત્ર્યો રજૂ કરે અને ચર્ચામાં સંક્રિય રીતે ભાગ લે છે.
૮. જો કોઈ શીખનાર વ્યક્તિ જવાબ આપી ન શકે તો તે ‘પાસ’ કહી શકે છે. ત્યારબાદ, જેનો વારો હોય તે વ્યક્તિ ચર્ચા આગળ વધારશે. જે શીખનારે પોતાના વારા વખતે પાસ કર્યું હોય તેને થોડો વધુ સમય વિચાર કરવા અને સત્રના અંતે પોતાના વિચારો રજૂ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
૯. તમામ પ્રશ્નો માટે ઉપર મુજબના (કમ ૭ થી ૧૦) પગલાં કમશા: અનુસરો.
૧૦. એજ્યુકેટર વિવિધતાપૂર્ણ વિચારસરણીની આવશ્યકતા અને વૈવિધ્યસભર દ્રષ્ટિકોણ દ્વારા રોજિંદી ઘટનાને કેવી રીતે જોશું તે વિશેના તારણો સમજાવી અને સત્રનું સમાપન કરશે.

પરિશિષ્ટ

પ્રશ્નો:

- તમે ખુશી/આનંદની કેવી કલ્યાણ કરો છો?
- જ્યારે તમે આજના દિવસ અંગે વિચારો ત્યારે તમારા મનમાં ક્યો રંગ આવે છે?
- જાંબલી રંગ સાથે તમે ક્યો સ્વાદ જોડો છો?
- તમારા પોતાના પડછાયાના અવાજની તમે કેવી કલ્યાણ કરશો?
- મેધધનુષ્ણા અવાજ અંગે તમારી કલ્યાણ શું છે?
- તમારા મનપસંદ ગીત સાથે તમે ક્યો રંગ સાંકળશો?
- ફ્રમાંથી વાગતા સંગીતનો આકાર કેવો હશે?
- વાદળના અવાજના આકાર અંગે તમે શું કલ્યાણ કરો છો?
- ગુસ્સાનું વજન કેટલું હશે?
- તમારા મનપસંદ પુસ્તકની સુગંધ કેવી છે?



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્તપુસ્તિકા: શિક્ષકો કે લિએ ઉત્તરપ્રદેશ:યૂનિસેફ (pg. 41-42)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર અને શીખનારાઓ કલ્યાણ કરવા તેમજ રિફલેક્શન માટે વધુ કેટલાક પ્રશ્નો વિચારશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



વાર્તા પુરી કરવી

શિર્ષક	વાર્તા પુરી કરવી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા લેખન



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સર્જનાત્મકતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- વાતાની રચના કરવા માટે પોતાની સર્જનાત્મકતાનો ઉપયોગ કરશે
- ટીમના અન્ય સહ્યો સાથે હળીમળીને કામ કરશે
- તેમના વિચારોને તર્કસંગત રીતે ગોઠવી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓની કલ્યાણાને પ્રેરકબળ પુરું પાડવામાં મદદરૂપ બનશે. તેનો ઉદ્દેશ્ય વિચારોના આદાન-પ્રદાનને સરળ બનાવવાનો અને વાતાનો વિસ્તાર કરવાના પ્રયાસો દ્વારા તેમની સર્જનાત્મકતાને બહાર લાવવાનો છે. શીખનારાઓને જૂથમાં સાથે મળીને કામ કરવાની તક પણ મળશે જે તેમનામાં ટીમ- ભાવના કેળવવામાં, તેમના સાથીઓના અભિપ્રાયો સ્વીકારવામાં અને તેમના પોતાના વિચારોનો રચનાત્મક રીતે બચ્ચાવ કરવામાં પણ મદદ કરશે. એજયુકેટર એ વાત પર પણ ભાર મૂકવો જ જોઈએ કે લોકો એકથા કરી દેવાથી એક ટીમ બની જાય તે જરૂરી નથી. તેના બદલે, જ્યારે લોકોનું જૂથ એક સામાન્ય ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને લક્ષ્ય તરફ કામ કરવા માટે વિશ્વાસ, પરસ્પર આદર અને જવાબદારીની ભાવના સભર વાતાવરણમાં એકત્ર થાય છે ત્યારે એક ટીમની રચના થઈ શકે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વાતાની ટૂંકી રૂપરેખા ધરાવતું એક હેન્ડઆઉટ પ્રત્યેક જૂથને આપી શકાય. વૈકલ્પિક રીતે, એજયુકેટર વાતાની ટૂંકી રૂપરેખા બોર્ડ ઉપર લખી શકે છે.
- શીખનારાઓને તેમના વિચારો નોંધવા માટે કાગળ અને પેન



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર વગને ૪ થી ૫ શીખનારાઓના એક એવા અલગ અલગ જૂથમાં વિભાજત કરી દેશે.
૨. પ્રત્યેક જૂથને વાર્તાની ટૂંકી રૂપરેખા ધરાવતું હેન્ડઆઉટ આપવામાં આવશે. અથવા વૈકલ્પિક રીતે એજયુકેટર તેને બ્લેક બોર્ડ ઉપર લખશે. (પરિશિષ્ટ જુઓ)
૩. પ્રત્યેક જૂથ વાર્તાની રૂપરેખા અંગે જૂથના સત્યો સાથે ચર્ચા કરશે અને ચાવીરૂપ શબ્દો, શરૂઆતની પંક્તિ તેમજ અંતિમ પંક્તિની મદદ વડે વાર્તા પૂર્ણ કરશે.
૪. ચર્ચા બાદ, વધુમાં વધુ ૧૦ વાક્યોનો ઉપયોગ કરીને તેમણે વાર્તા લંબાવવાની છે. આ કાર્ય પુરું કરવા માટે તેમને ૧૫ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૫. આ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે તેઓ જે પગલાં અનુસર્યા હોય તે અંગે બધાંને જાણ કરશે.
૬. એજયુકેટર નીચે જાણાવેલ મુદ્રાઓ ઉપર ભાર મૂકશે:
 - જૂથના સત્યો સાથે સતત, પરસ્પર વાતચીત, ચર્ચાવિચારણા કરવામાં આવી રહી હોય.
 - જૂથનો સર્વસામાન્ય ઉદ્દેશ વાર્તાલખવાનો હોય
 - જૂથના સત્યો વચ્ચે સંકલન હોય
 - જૂથના સત્યો એ બાબત ધ્યાનમાં રાખી હોય કે વાર્તા તર્ક સંગત છે અને વાર્તાના પ્રવાહમાં સમજદારી જણાય છે.
 - આ કાર્યથી તેઓ તેમના જૂથના સત્યોની પ્રશંસા અને આદર કરે છે

પરિશિષ્ટ

ઉનાળાનો એક સુંદર દિવસ, એક આળસુ તીતીધોડો ચહેકતો હતો, બેઠો હતો અને રમતો હતો. એજ રીતે જેમ તે દરરોજ કરતો હતો. એક મહેનતુ કીડી ત્યાંથી પસાર થઈ, તે એક મોટું પાંદડું તેના દરમાં લઈ જતી હતી.....બીજા ઉનાળે, તીતીધોડાએ આવતા શિયાળા માટે ખોરાકનો સંગ્રહ કરવા માટે ખૂબ મહેનત કરી. ત્યાર પછીના શિયાળામાં તીતીધોડાને ભરપૂર બોજન માણવા મળ્યું અને ખુશ.....હસતો.....સખત મહેનત.....ખોરાક.....મુશ્કેલી.



પ્રવૃત્તિનો સ્રોત :

નીચેના ઓતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (pg. 20-21)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

જટકા ટેલ્સ, પંચતંત્ર અને સ્થાનિક લોક કથાઓમાંથી વધુ વાર્તાઓની રૂપરેખાની પસંદગી કરી શકાય છે. તેને ચાર્ટ પેપર પર લખી અને શાળા પરિસરમાં અને આસપાસ, જુદા જુદા સ્થળો પર રાખવામાં આવશે. જેમાં શીખનારાઓને વાર્તા આગળ વધારવા માટે કોરી, ખુલ્લી જગ્યા આપવામાં આવી હોય તેનો ઉપયોગ ઈન્ટરેક્ટિવ ચાર્ટ તરીકે કરી શકશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



વિવેચનાત્મક ચિંતાન



ચાલો, સાથે મળીને રમીએ!

શિર્ષક	ચાલો, સાથે મળીને રમીએ!
અંદરૂની સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફલેક્શન, પ્રેગન્ટેશન/રજૂઆત અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સહભાગિતા, વાટાઘાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- રોજિંદા પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓ અંગે વિવેચનાત્મક પ્રતિભાવ આપી શકશે/ રિફલેક્ટ કરી શકશે
- સમાન મુદ્દા અંગે અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી વિચારી શકશે
- કોઈ પણ નિર્જર્ખ ઉપર પહોંચતા પહેલા વાટાઘાટો કરી શકશે તથા પ્રક્રિયાની કદર કરી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

એજયુકેટર બુદ્ધિગભ્ય અને તાર્ડિક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહિત કરવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે આ પ્રવૃત્તિ કરાવશે. શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં ઘણી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે જ્યાં તેમણે ભિન્ન અભિપ્રાયો તથા કેટલીક વાર મતભેદ હોવાના કિસ્સામાં તેમના વડીલો અથવા સમોવડિયાઓ/સાથીઓ સાથે વાટાઘાટો કરવી પડશે. કોઈ પણ નિર્જર્ખ પર પહોંચતા પહેલા પરિસ્થિતિ પર વિવેચનાત્મક પ્રતિભાવ /રિફલેક્શન થકી ગુણદોષની મૂલવણી કરવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

આવશ્યક તૈયારી :

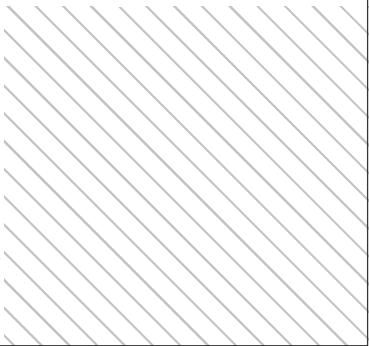
- બ્લેક બોર્ડ અને ચોક
- ખાના દોરવાં તેમજ તમામ શીખનારાઓને એકઠા થવા માટે પહોળી જગ્યા. વૈકલ્પિક રીતે, વર્ગખંડની બહારની પરસાળતમામ શીખનારાઓનો સમાવેશ કરી શકે તેટલી વિશાળ હોય તો તેનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ખુલ્લી જગ્યામાં લઈ જશો.
૨. એજ્યુકેટર, પરિશિષ્ટમાં દર્શાવ્યા મુજબનું ચિત્ર જમીન ઉપર ઢોરશો.
૩. એક વખતે એક શીખનાર આ રમત રમશો. એજ્યુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે પ્રત્યેક શીખનારને સહભાગી થવાની તક મળે અને તે પ્રમાણે પ્રવૃત્તિનો સમય ગોઠવશે.
૪. શરૂઆતમાં, પ્રત્યેક શીખનાર હાલમાં કરી રહ્યા હોય તેવું એક કામ જણાવશે અથવા તો એવું કામ કે જે તેમના માતા-પિતા અથવા એજ્યુકેટર દ્વારા તેમને સોંપવામાં આવ્યું હોય તે જણાવશે. તેઓ કરવા ઈચ્છતા હોય તેવું અન્ય કોઈ કામ પણ પસંદ કરી શકશે.
૫. શીખનાર પહેલાં ખાના પર ઉભા રહેશો. તે/તેણી તે કામ કરવાના ફાયદા જણાવશે.
૬. ત્યારબાદ, શીખનાર પગલું ભરીને બીજા ખાના ઉપર આગળ વધે ત્યારે તે/તેણી તે કામ કરવાના ગેરફાયદા જણાવશે.
૭. ત્યારબાદ, ત્રીજા ખાનામાં આગળ વધતાં શીખનારે ફાયદા અને ગેરફાયદાની મૂલવણી કરીને નક્કી કરવાનું રહેશે કે તે/તેણી ખરેખર તે કામ કરવા માંગે છે કે નહીં.
૮. આ રીતે, એજ્યુકેટર ઉપર જણાવેલ પગલાં (કમ ૪ થી ૭) ને અનુસરીને વર્ગના બાકીના લોકો સાથે રમત આગળ વધારશે.
૯. એજ્યુકેટર, કોઈના સર્વોત્તમ હિત માટે કઈ બાબત યોગ્ય છે તેનો અંદાજ લઈ અને નિર્ણય લેવામાં સક્ષમ થતાં પહેલાં મૂલ્યાંકન, તર્ક, ચર્ચાની જરૂરિયાત વિશે સમજાવી અને પ્રવૃત્તિ સમાપ્ત કરશે.

પરિશિષ્ટ





પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, ContactBase (pg. 21-23) [Annexure from pg. 22]

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ નીચેની પ્રવૃત્તિ અંગે હેતુપૂર્વક વિચારણા કરશે.

મારા મિત્રો અને હું નવી ઓનલાઈન વિડીયો ગેમ રમવા માટે ઉત્સુક છીએ જે ન રમવા માટે મારા માતા-પિતા અને એજયુકેટરે અમને સ્પષ્ટ સૂચના આપી છે. અમારે શું કરવું જોઈએ?

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



એક વ્યવહારિક ઉકેલ

શિર્ષક	એક વ્યવહારિક ઉકેલ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન અને સ્કીટ પ્રોજેક્ટેશન



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સમસ્યાનું નિરાકરણ, સહભાગિતા, સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં વિવેચનાત્મક અને તાર્કિક રીતે વિચારી શકશે
- સમસ્યા સર્જય તો સંભવિત ઉકેલો મેળવી શકશે
- સમસ્યા / મુદ્દાને સ્વતંત્ર રીતે હલ કરવા શીખવાના મહત્વને સમજી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને કટોકટીની પરિસ્થિતિથી પરિચિત કરાવવામાં એજયુકેટરને મદદરૂપ બનશે તથા કેવી રીતે શાંત અને તાર્કિક વિચારસરણી થકી આપણો દિવસ બગડતો અટકાવી શકીએ છીએ તે શીખવામાં મદદ કરશે. શીખનારાઓએ જ્યાં તર્ક કરવો પડે, અનુમાન કરવું પડે, શું સાચું છે અને શું ખોટું છે તે વચ્ચે બેદ પાડવો પડે અને રોજિંદા સંજોગોનું મૂલ્યાંકન કરવું પડે તેવી કાલ્પનિક ઘટનાઓ દ્વારા શીખી શકશે. આ કોઈ બહુ મોટી સમસ્યા કે મુદ્દાઓ નહીં હોય પરંતુ તેમની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓથી સંબંધિત પરિસ્થિતિઓ હશે. ચર્ચાઓ દ્વારા, એજયુકેટર તર્કસંગત વિચારસરણીના મહત્વને સમજાવશે અને તેમને ટેકો કે માર્ગદર્શન આપવા માટે અન્ય કોઈ ન હોય ત્યારે પણ, તેમને વિવિધ મંત્ર્યો સ્વીકારવા અને જીવનમાં સ્વતંત્ર નિર્ણય લેવા માટે પ્રોત્સાહન આપશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજયુકેટર કોઈ વાર્તા તૈયાર કરશે અથવા તો બાળકો માટેના સાહિત્યમાંથી તેઓ જાણતા હોય તેવી કોઈ વાર્તા પસંદ કરશે.
- એજયુકેટર 'એક વ્યવહારિક ઉકેલ' વાર્તાને વર્ણવતા હોય તેવા રેખાચિત્રોના કાર્ડ તૈયાર કરશે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સૌં પ્રથમ શીખનારાઓને પૂછશે કે “શું તેઓ એક વ્યવહારું ઉકેલ દર્શાવતી વાર્તા વિશે જાણે છે”?
૨. કેટલાક શીખનારાઓએ આ વાર્તા સાંભળેલી હશે જ્યારે કેટલાક અજાણ હશે. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વાતાના ચિત્રો દોરેલા કાર્ડ દર્શાવશે અને આ વાર્તા શેના વિશે છે તે પૂછશે.
૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગ સમક્ષ અવાજમાં યોગ્ય ઉતાર-ચઢાવ સાથે વાર્તા, અભિનય સહિત વાંચી સંભળાવશે. (પરિશિષ્ટ જુઓ)
૪. વાર્તા કથન પુરું થયા બાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને આ વાર્તાભજવવા કહેશે.
૫. શીખનારાઓને સુધારો કરવાનું જણાવી આ નાટ્ય પ્રસ્તુતિને વધુ આકર્ષક અને આનંદદાયક બનાવવા માટે વિવિધ ભૂમિકાઓ જેમ કે, સૂર્ય, ઝાડ, અન્ય પ્રાણીઓ કે પંખીઓ વગેરે ઉમેરવાનું કહેશે.
૬. અંતમાં, એજ્યુકેટર લક્ષ્મીએ નિરીક્ષણ/ અવલોકન, તર્ક અને ઝડપથી વિચાર કરીને સમસ્યાને કેવી રીતે ઉકેલી તે અંગે ચર્ચા કરી સમાપન કરશે. તેણીએ તેની આસપાસ ઉપલબ્ધ ભીનખર્ચણ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરીને મોટી સમસ્યાનો એક વ્યવહારું ઉકેલ શોધ્યો. આમ, આપણા રોજબરોજના જીવનમાં વિવેચનાત્મક ચિંતન અત્યંત મહત્વ ધરાવે છે.

પરિશિષ્ટ

એક વ્યવહાર ઉકેલ

લક્ષ્મી હિમાલયની તળેટીમાં રહે છે. તેણીનો પરિવાર પશુપાલન કરે છે અને દૂધ અને દૂધની બનાવટો તૈયાર કરે છે. લીલીછમ હરિયાણી પર ચર્ચા પછી, પશુઓ રાત્રે તબેલામાં આરામ કરવા માટે પરત ફરે છે. લક્ષ્મીના પિતાએ આ તબેલો બનાવેલો છે. આ તબેલા ઉપર ઘાસમાંથી બનાવેલી એક છત છે અને તે કાંટાળા તારની વાડથી સુરક્ષિત છે. રાત્રે પ્રાણીઓની સલામતી માટે તબેલાના દરવાજે તાળું મારી દેવામાં આવે છે. પરંતુ આ સુરક્ષા માટેના આ તમામ પગલાંઓ લીધા હોવા છીંતાં, ત્યાં દિપડા જેવા શિકારીઓ છે જે રાત્રે પહાડ પરથી નીચે ઉતરી આવે છે અને પશુઓનું મારણ કરે છે. લોકો પોતાનો અને પશુઓનો જીવ બચાવવા દીપડાને મારી નાખે છે.

લક્ષ્મીએ નિરીક્ષણ કર્યું છે કે દિપડા મનુષ્યથી ડરતા હોય છે. સામાન્ય રીતે, જ્યારે મનુષ્ય આસપાસ હોય છે ત્યારે તેઓ પશુના ટોળા પર હુમલો કરતા નથી. તેથી, લક્ષ્મીએ પોતાના તબેલાની સામે એક ચાડિયો બનાવી મૂકી દીધો. થોડા દિવસો સુધી તબેલાની આસપાસ દીપડો ફરક્યો નહીં. તેના આશ્રયની વાત એ હતી કે, કેટલીક રાતો પછી ફરીથી તબેલામાં આવ્યો ત્યાંથી ઘેટાને ઉઠાવી ગયો. પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કર્યા પછી લક્ષ્મીએ વિચાર્યુ કે કદાચ દિપડો હલન-ચલનના અભાવને કારણો કોઈ માણસ અને ચાડિયા વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકે છે.

ખૂબ વિચાર કર્યા પછી, લક્ષ્મીએ તબેલાની વાડની આસપાસ જબુકતી લાઈટો લગાવી. જબુકતી, ચાલુબંધ થતી ચમકતી લાઈટો હલન-ચલનનો ભ્રમ ઊભો કરે છે. તેનો આ ઓછો ખર્ચણ અને રચનાત્મક વિચાર કામ કરી ગયો. તેના તબેલાની નજીક લાઈટ્સ મૂક્યા પછીથી દિપડાઓ તબેલા પાસે આવતા નથી. તેના ગામના લોકોને લક્ષ્મીની વિચારકાળ બુદ્ધિ અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણી પર ખૂબ ગર્વ છે. હવે લક્ષ્મી તેના ગામના અન્ય પરિવારોને તેમના પોતાના તબેલા માટે આ ઉકેલ લાગુ કરવા માટે મદદ કરી રહી છે.

(સોત : Modified by the story of Richard Turere story of social innovation <https://youtu.be/RAoo--SeUIk>)



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified by the story of Richard Turere story of social innovation <https://youtu.be/RAoo--SeUIk>

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



આપણા જીવનને પ્રાધાન્ય આપવું

શિર્ષક	આપણા જીવનને પ્રાધાન્ય આપવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફલેક્શન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ, વાટાઘાટ કરવી, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

- શીખનારાઓ.....
- તેમના જીવનમાં કરતા હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું વિશ્લેષણ કરી તેની યાદી તૈયાર કરશે.
- મહત્વની હોય તેવી તેમજ મહત્વની ન હોય તેવી બાબતો વચ્ચે ભેદ કરી શકશે.
- પોતાના કાર્યને સુયોજીત કરી, તેની પ્રાથમિકતા નક્કી કરી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓનું વિશ્લેષણ, આયોજન અને પ્રાધાન્ય નિર્ધારિત કરવામાં સહાય કરવાનો છે. એજયુકેટર, શીખનારાઓને 'અરજન્ટ-ઈમ્પોર્ટન્ટ મોડેલ'નો (તાકીદનું - અગત્યનું) પરિચય કરાવશે અને તેમના કાર્યને પ્રાથમિકતા આપવામાં સહાય કરશે. આપણે કરવાના હોય છે તે બધા કાર્યો એક સમાન રીતે તાકીદના અને અગત્યના નહીં હોય; કેટલાક કાર્યો મહત્વપૂર્ણ જ નહીં હોય. કેટલાક કાર્યો તાત્કાલિક કરવા પડે તેવા નથી હોતા અને તેથી આવા કાર્યોને આપણા જીવનમાં કોઈ ખાસ ફરક પાડ્યા વિના, પાછળ ધકેલી શકાય છે અથવા અવગણી શકાય છે. પરંતુ કેટલાક કાર્યો નિર્ધારિત સમયરેખામાં પૂર્ણ કરવાના હોય છે અને તેમને મુલાંતવી રાખવાથી તેમની તાકીદ અને મહત્વમાં વધારો થાય છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમનાં તમામ કામોને સૂચિબદ્ધ કરવા, પછી તેના અગત્યતા/મહત્વ અને તાકીદ મુજબ તેનું આયોજન કરવામાં અને છેવટે કાર્યોને પ્રાધાન્ય આપવામાં મદદ કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્કશીટના હેન્ડઆઉટ (પરિશિષ્ટ જુગ્દો)
- લખવા માટે બોર્ડ
- ચોક અને માર્કર
- શીખનારાઓને લખવા માટે કાગળ અને પેન



પ્રક્રિયા

૧. નીચેના પ્રશ્નો પૂછવાની સાથે એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે.
 - શું તમને ક્યારેય તમારો સમય ફાળવવામાં અને તમારા કાર્યપુરા કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે?
 - શું તમને એવું લાગે છે કે તમારું ગૃહકાર્ય પુરું કરવા માટે તમારી પાસે પુરતો સમય નથી કે થોડી હળવાશ અનુભવવા માટે સહેજ પણ નવરાશ નથી?
 - શું તમે હંમેશા ઉતાવળમાં હોતેવું કે ભાગડોડ કરવી પડતી હોય તેવું અનુભવો છો?
૨. એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો પૂછશો.
 - તમને શા માટે આવું લાગે છે?
 - સમયના આ કાયમી અભાવ પાછળનું કારણ શું હોઈ શકે?
૩. કેટલાક લોકો કંઈક જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરશે, કેટલાક લોકો આ અંગે વિચારવાનો અને સાથે સાથે જવાબ આપવાનો પ્રયાસ કરશે.
૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને પોતાની નોટબુક ખોલવા અને ૧૦ મિનિટમાં તેમના દૈનિક, સામાન્ય અને માસિક કાર્યોની સૂચિ તૈયાર કરવા જણાવશે. આ માટે શીખનારાઓએ સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરવાનું છે. કાર્ય સૂચિ માટે કેટલાક સૂચનો નીચે આપવામાં આવેલ છે.

દૈનિક કાર્યો - નહાવું અને શાળાએ જવા માટે તૈયાર થવું, પથારી તૈયાર કરવી, જમવું, દવાઓ લેવી, રોજના કમ મુજબ દફતર તૈયાર કરવું, ગૃહકાર્ય/લેસન કરવું, કપડાં ધોવાં અને વ્યક્તિગત સમય.

સામાન્ય કાર્યો - અઠવાડિયા દરમિયાન કરેલા અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરવું, બૂટ સાફ કરવા, પોતાનું કબાટ, સૂટકેસ કે જે જગ્યાએ કપડાં વગેરે રાખતા હોય તેને સાફ કરી, વ્યવસ્થિત ગોઠવવી.

માસિક કાર્યો - પરીક્ષાની તૈયારી કરવી, પરિવારને પત્ર લખવો.

૫. એજ્યુકેટર, કેટલાક શીખનારાઓને તેમણે તૈયાર કરેલી સૂચિ વાંચી સંભળાવવા માટે કહેશે.
૬. વર્ગના બાકીના લોકો જણાવવામાં આવેલ કાર્ય સામે પોતાની યાદીમાં ખરાનું નિશાન કરે તેમ જણાવો.
૭. જો કોઈ એવી વસ્તુ બાકી છે જેનો સમાવેશ કરાયો નથી, તો શીખનારાઓ તેને પોતાની સૂચિમાં ઉમેરી શકે છે.
૮. હવે, એજ્યુકેટર કોઈક દોરેલા હેન્ડઆઉટ શીખનારાઓમાં વિતરીત કરશે. (પરિશાષ્ટ જુઓ)
૯. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓ સાથે આ હેન્ડઆઉટની ચર્ચા કરશે અને તેમને જણાવશે કે કોઈકને ચાર ભાગમાં વિભાજિત કરેલ છે.

ભાગ ૪ : ન તો તાકીદનું કે ન તો અગત્યનું - પ્રવૃત્તિ જેવી કે, મોલમાં જવું, અન્ય લોકો સાથે બેસીને ગઘ્યાં મારવાં.

ભાગ ૫ : તાકીદનું પરંતુ અગત્યનું ન હોય તેવું - અચાનક જ શાળાની મુલાકાતે આવેલ મુલાકાતી કે જેમને શાળાની પ્રવૃત્તિઓ બતાવવા માટે શાળામાં આંટો મરાવવા લઈ જવાની જરૂર પડે.

ભાગ ૨ : તાકીદનું નહીં પણ અગત્યનું - એક મહિના પછી આપવાનો હોય તેવો શાળાનો પ્રોજેક્ટ. તે અગત્યનો છે પરંતુ તેને પુરો કરવા માટે તમારી પાસે એક મહિનાનો સમય છે.

ભાગ ૧ : તાકીદનું અને અગત્યનું - એજ્યુકેટર જે તમે સમયસર પુરો કર્યો ન હતો. તે બીજા ખાનામાંથી પહેલા ખાનામાં આવી ગયો કારણ કે તમારે આવતીકાલે તે સોંપવાનો છે અને હજુ તેમાં ઘણું કામ કરવાનું બાકી છે.

૧૦. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમણે તૈયાર કરેલી સૂચિ જોવા કહેશે અને અરજન્ટ-ઈમ્પોર્ટન્ટ મોડલ અંગેની તેમની સમજ પ્રમાણે કાર્યોને ચાર ખાનામાં વર્ગીકૃત કરવા જણાવશે. આ કાર્ય કરવા માટે એજ્યુકેટર ૧૦ મિનિટનો સમય આપશે તથા શીખનારાઓને જ્યાં મુશ્કેલી જણાય ત્યાં સહાય કરશે.
૧૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને આ પ્રવૃત્તિમાંથી તેઓ શું શીખ્યા તે અંગે પૂછશે અને તેમણે શીખેલી બાબતોની નોંધ કરવા જણાવશે. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને તેમની હવે પછીની તમામ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન આ અરજન્ટ-ઈમ્પોર્ટન્ટ મોડલને ધ્યાનમાં રાખીને કરવા ભલામણ કરશે. કારણ કે તે તેમને સમયમર્યાદા જાળવવામાં અને તેમના કાર્યોને પ્રાધાન્ય આપવામાં મદદરૂપ બનશે.

પરિશિષ્ટ

તાકીદનું અને અગત્યનું મોડલ

૧ : તાકીદનું અને અગત્યનું

૨ : તાકીદનું નાણી પણ અગત્યનું

૩ : તાકીદનું પરંતુ અગત્યનું ન હોય તેવું

૪ : ન તો તાકીદનું કે ન તો અગત્યનું



પ્રવૃત્તિનો સ્નોત :

નીચેના સ્નોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (pg. 56-57) [Annexure from pg. 57]

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

અરજન્ટ-ઈમ્પોર્ટન્ટ મોડેલની સહાયથી શીખનારાઓ શાળાના આગામી તમામ એસાઈન્ફેન્ટ્સ અને કાર્યોની યોજના બનાવી અને તેને પ્રાથમિકતા આપી શકે છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



અંધશ્રદ્ધા કેટલી સાચી છે?

શિર્ષક	અંધશ્રદ્ધા કેટલી સાચી છે?
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વિવેચનાત્મક ચિંતન
- ગૌણ : સહભાગિતા, પરાનુભૂતિ / સમાનુભૂતિ



- શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
- શીખનારાઓ.....
- આપણા સમાજમાં પ્રવર્તતિ અંધશ્રદ્ધા કે વહેમો વિશે જાગૃત બનશે.
 - તેમની આસપાસ જોવા મળતા રીત-રિવાજો, પ્રથાઓને વિવેચનાત્મક રીતે તપાસી શકશે./ આલોચના કરી શકશે.
 - આવી પ્રથાઓ અંગે તર્ક સંગત રીતે વિચારી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ ગ્રામીણ અથવા શહેરી સંદર્ભોને ધ્યાનમાં લીધા વિના, સમાજમાં અસ્તિત્વમાં રહેલા અંધશ્રદ્ધા કે વહેમને પોષતી પ્રથાઓ કે રીત-રિવાજોને સંબોધવાનો છે. આપણે કોઈ વૈજ્ઞાનિક કે તાર્કિક આધાર વીના જ આ પ્રથાઓને અનુસરીએ છીએ.

ઉદાહરણ તરીકે;

- ઘર કે દુકાનના દરવાજે લીંબુ અને મરચાં લટકાવવાં.
- બિલાડી રસ્તામાં આડી ઉતરે તો અપશુકન થાય તેમ માનવું
- છીક આવવી કે જે શરીરની કુદરતી પ્રતિક્રિયા છે તેનાથી દુર્ભાગ્ય આવે છે. અપશુકન થાય કે કામ બગડે છે.
- પ્રવાસ શરૂ કરતા પહેલાં દૂધ પીવું અશુભ છે.
- લગ્ન કે જન્મ જેવા ખુશીના કોઈ પ્રસંગે, વિધવાને આમંત્રિત કરવાથી પરિવાર માટે દુર્ભાગ્ય લાવે છે તેમ માનવું.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજયુકેટર વાતાનું નિરૂપણ કરતા ચિત્ર કાર્ડ તૈયાર કરી શકે છે
- બ્લેકબોર્ડ
- ચોક અને માર્કર



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર વાર્તાનું નિરૂપણ કરતા ચિત્ર કાઈ દર્શાવશે અને શીખનારાઓને આ વાર્તા શેના વિશે છે તે પુછશે.
૨. જવાબો જાણ્યા બાદ, એજ્યુકેટર અવાજમાં યોગ્ય ઉતાર-યથાવ સાથે વાર્તાની ભજવણી કરશે. (પરિશિષ્ટ જુઓ)
૩. વાર્તા કથન પુરું થાય ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર વર્ગને તેમણે પોતે સાંભળેલી કે પોતે અનુસરતા હોય તેવી

- અંધશ્રદ્ધા કે વહેમ વિશે જણાવવા માટે શીખનારાઓને કહેશે.
- એજ્યુકેટર બ્લેકબોર્ડ ઉપર આ પ્રથાઓની યાદી તૈયાર કરશે.
- ત્યારબાદ એજ્યુકેટર ચર્ચા કરશે કે આપણું કામ થઇ જાય તે માટે અંધશ્રદ્ધા કે વહેમ અને કાળા જાદુ પર આપણે કેમ વિશ્વાસ ન રાખવો જોઈએ. તેના બદલે, આપણે આ પદ્ધતિઓ માટે તર્કસંગત વૈજ્ઞાનિક આધાર સમજવાની જરૂર છે.

પરિશિષ્ટ

નાળિયેરી ઉપરનું ભૂત

રમેશ એકદમ અંધશ્રદ્ધાળું વ્યક્તિ હતો. તે સહેજ પણ મુશ્કેલી આવે તો ગભરાઈ જતો. તે ટોટકા અને કાળા જાદુમાં વિશ્વાસ કરતો હતો. જ્યારે તેની પત્ની સુનિતા એક સમજદાર મહિલા હતી. તે હંમેશા રમેશને સલાહ આપતી હતી, પરંતુ રમેશે તેણીની વાત ક્યારેય સાંભળી નહીં. તેમના ઘરની પાછળ એક નાળિયેરી હતી. રમેશને નાળિયેરીમાંથી બાળકના પોકારો સંભળાતા હોવાનો ખોટો આભાસ થતો. તેને ખાતરી હતી કે આ રીતે રડવાનું કારણ કોઈ મૃત વ્યક્તિનો આત્મા જ હોવો જોઈએ. એક દિવસ, તે એક એવી વ્યક્તિને લાભ્યો જેની પાસે આવા આત્માઓનો પીછો કરવાની, તેને ભગાડવાની શક્તિ હોવાનું માનવામાં આવતું હતું. પેલા માણસે રમેશને ઘણી વાતો જણાવી અને તેને ખૂબ ડરાવી દીધો. આ માણસના કહેવા મુજબ રૂપિયા એકવીસ હજારની રકમ ચૂકવવી અને ભૂતને ભગાડવા માટે પ્રાર્થના કરવી તે જ એકમાત્ર ઉપાય હતો. જો તેનું પાલન ન કરવામાં આવે તો આ આત્માથી રમેશ અને તેના પરિવારને નુકસાન થશે. આથી રમેશે તે માણસને એકવીસ હજાર રૂપિયાની રકમ ચૂકવી અને પ્રાર્થના કરાવી. પરંતુ થોડા દિવસો પછી ફરી રડવાનો એ જ અવાજ ફરીથી સંભળાયો. ફરી, રમેશ જેણે પ્રાર્થના કરી હતી તે વ્યક્તિ પાસે ગયો. તેણે આ જ વિધી સૂચવી અને વધુ પૈસા માંગ્યા. રમેશ ઘરે પાછો આવ્યો અને આ વાત તેણે તેની પત્નીને કહી. તેની પત્નીએ સૂચન કર્યું કે ચાલો, આપણે પાછળ જઈએ અને રડવાનો અવાજ ક્યાંથી આવે છે તેની તપાસ કરીએ. વારંવાર કીધા બાદ રમેશ સંમત થયો. જ્યારે એ બંને તે સ્થળે પહોંચ્યા ત્યારે તેમણે તેમના પાડોશી કિઝાને તે સ્થળે કંઈક વસ્તુ શોધી રહેલો જોયો. પૂછપરછ કરતા કિઝાએ કહ્યું કે તેણે પોતાનો મોબાઈલ ખોઈ નાખ્યો હતો અને તે તેને શોધી રહ્યો હતો.

રમેશે પોતે ત્યાં શું કામ આવ્યો છે તે કારણ જણાવતા કહ્યું કે, અમે આ નાળિયેરીમાંથી બાળકના રડવાના અવાજો આવતા સાંભળીએ છીએ, હું માનું છું કે આ જાડમાં કોઈ બાળકનો પ્રેતાત્મા નિવાસ કરે છે. આ સાંભળીને કિઝા હસી પડ્યો અને કહ્યું કે એ તો મારા મોબાઈલનો રિંગટોન છે. જ્યારે હું નાળિયેરી ઉપર ચડ્યો હઈશ અને ફોન આવ્યો ત્યારે તમને રિંગટોન સાંભળાયો હશે એમ હું ધારું છું. છીવટે, રમેશ અને સુનિતાની સામે સત્ય બહાર આવ્યું. રમેશને તેની ભૂલનો અહેસાસ થયો અને તેના કૃત્યો બદલ અફ્સોસ થયો. તે આખરે સમજી ગયો કે અંધશ્રદ્ધા, વહેમ ધરાવતી ગેરમાન્યતાઓ જ તેની માનસિક અને આર્થિક મુશ્કેલીઓનું મૂળ કારણ છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોત :

નીચેના સ્નોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

અરમાન: કિશોર-કિશોરીયો કે લિએ જીવન કૌશલ શિક્ષા હેતુ પ્રશિક્ષણ મોડ્ચૂલ-સર્વ શિક્ષા અભિયાનસ ઉત્તરપ્રદેશ: સિફ્સા એવં યૂનિસેફ (pg. 121-124)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ તેમણે જોયેલી અથવા તો પોતે અનુસરતા હોય તેવી અંધશ્રદ્ધા કે વહેમોની યાદી તૈયાર કરશે. ઉપરાંત, તેઓ આ માન્યતાઓ કે પ્રથાઓનો જો કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર હોય તો તે શોધશે અને તે અંગે ચર્ચા કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સમસ્યાનું નિરાકરણ



માનવ ગાંધ

શિર્ષક	માનવ ગાંધ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : વાટાધાટ કરવી, પ્રત્યાયન, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- ટીમની માફક કાર્ય કરીને સંઘર્ષ/ઘર્ષણાની પરિસ્થિતિ કે મતભેદોનો ઉકેલ લાવી શકશે.
- કાર્યમાં સહકાર પુરો પાડશે અને નિર્ધારિત સમયમાં તે પુરું કરશે.
- કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં વાટાધાટ કરી શકશે અને સ્પષ્ટ રીતે સંવાદ સાધી શકશે, પ્રત્યાયન કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ વિદ્યાર્થીઓને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં અથવા સમસ્યાનો વિવાદ કેવી રીતે હલ કરવો તે સમજવામાં મદદ કરશે. તેઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં આ પ્રકારની પરિસ્થિતિનો સામનો કરતા હશે અને તેને હલ કરવા માટે પોતાની રીતે જરૂરી પહેલ કરતા હશે. એજયુકેટર શીખનારાઓને વિવિધ કૌશલ્યો, જેમ કે પ્રત્યાયન, સહકાર, તંદુરસ્ત વાટાધાટો વગેરેને સમજવા માટે તેમજ અમલમાં મૂકી શકાય તેવો ઉકેલ મેળવવા માટે એક ટીમ તરીકે વ્યૂહરચના તૈયાર કરવામાં મદદ પુરી પાડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે. એજયુકેટર આ બાબતોને જીવનની કોઈપણ પરિસ્થિતિને સંભાળવા માટે કરવા તેમજ મુદ્દાઓને અસરકારક રીતે હલ કરવા માટે આવશ્યક મહત્વપૂર્ણ કૌશલ્યો તરીકે પ્રસ્થાપિત કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્ગની સંખ્યા પ્રમાણે, શીખનારાઓ સરળતાથી હરીફરી શકે તેટલી ખુલ્લી જગ્યાની જરૂરિયાત રહેશે. આ માટે રમતનું મેદાન અથવા તો ખુલ્લી પરસાળનો ઉપયોગ ઈચ્છનિય છે. જગ્યાનો અભાવ હોય તો આ પ્રવૃત્તિ વર્ગખંડમાં કરી શકાય. આ માટે વર્ગખંડમાં રહેલ ફર્નિચરને એક તરફ ગોઠવી દેવું જોઈએ જેથી શીખનારા મુક્ત રીતે હરીફરી શકે તે માટે પુરતી ખુલ્લી જગ્યા મળી રહે.
- એજયુકેટર અને બાબતની ખાતરી કરશે કે શીખનારાઓ એકબીજા સાથે ધક્કામુક્કી ન કરે અને ફર્નિચર વર્ગખંડમાં બાજુ પર કે વર્ગખંડની બહાર યોગ્ય રીતે ગોઠવી દેવામાં આવે જેથી શીખનારાઓ દ્વારા એકબીજાને ઈજાન પહોંચે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને પ્રવૃત્તિ કરવાની હોય તે જગ્યા પર લઈ જશે અને પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતા પહેલાં યોગ્ય સૂચનાઓ આપશે. જેમ કે, એકબીજા સાથે ધક્કાધક્કી ન કરવી અને પુરતી સંભાળ રાખીને પ્રવૃત્તિ કરવી.
૨. કાર્ય પુરું કરવા માટે એજ્યુકેટર ૧૫ મિનિટનો સમય ફાળવશે. શીખનારાઓને એક વર્તુળ બનાવવાનું કહેવામાં આવશે. તેમને પોતાના બંને હાથ હવામાં ઉંચા કરી અને તેમની બાજુમાં ઉભેલા વ્યક્તિઓના હાથ પકડી એક મોટું વર્તુળ બનાવવાનું કહેવામાં આવશે.
૩. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર કોઈ એક શીખનારને માનવ ગાંઠ બનાવવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવા જણાવશે.
૪. પ્રત્યેક શીખનાર તેનો એક હાથ છોડાવી અને હાથની સાંકળ નીચેથી નીકળવાનો પ્રયાસ કરશે. હાથની સાંકળ નીચેથી નીકળતી વખતે તે/તોણીએ બીજા હાથ વડે, અન્ય કોઈ વ્યક્તિનો હાથ સતત પકડી રાખવાનો છે. શીખનાર તે/તોણીની પાછળ જે કોઈ પણ હશે તેને પણ સાથે લેશે.
૫. આ રીતે નીચેથી નીકળવાની પ્રક્રિયા વર્તુળ તરફ અને વર્તુળથી દૂર એમ વારાફરતી સતત ચાલુ રહેશે.
૬. એજ્યુકેટર અને શીખનારા એમ બંને સુનિશ્ચિત કરશે કે કોઈ પણ સમયે વર્તુળ તૂટવું જોઈએ નહીં. જો કોઈ પણ ક્ષણે, હાથની સાંકળ તૂટે છે તો એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને આ કાર્ય શરૂઆતથી ફરી કરવા કહેશે.
૭. આ રીતે, શીખનારાઓ પોતાને ગુંચવી/ફસાવી દેશે અને માનવ ગાંઠની રચના કરશે. એજ્યુકેટર તેમને સૂચના આપશે કે કોઈનો પણ હાથ ખુલ્લો ન હોવો જોઈએ. તેમણે અન્ય શીખનારનો હાથ પકડી રાખવાનો છે.
૮. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને હાથની સાંકળ તોડ્યા વગર આ ગુંચ/ગુંથણીમાંથી પોતાની જાતને બહાર કાઢી, ફરી વર્તુળ બનાવવાની સૂચના આપશે.
૯. આ સમગ્ર રમત દરમિયાન, એજ્યુકેટર શીખનારાઓ ઉપર સતત દેખરેખ રાખશે અને જો વધારે પડતી ધક્કામુક્કી થતી જણાય કે શીખનારાઓ પોતાને ઈજા પહોંચાડી દેશે તેવી શક્યતા જણાય તો તરત જરમત અટકાવી દેશે.
૧૦. એજ્યુકેટર નીચેના પ્રશ્નો પૂછવાની સાથે પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.
 - તમે કેવી રીતે ગાંઠ બનાવવાનું નક્કી કર્યું?
 - ગાંઠ બનાવતી વખતે તમારે ક્યા પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો?
 - તમારી જાતને ગુંચમાંથી બહાર કાઢવા માટે તમે કેવી વ્યૂહરચના અપનાવી? શું તમે વ્યક્તિગત રીતે નક્કી કર્યું હતું કે કોઈ સાથે પરામર્શ કર્યો હતો.
 - ગાંઠ બનાવતી વખતે તમારા મનમાં શા વિચારો ઉદ્ભવ્યા હતા?
 - તમારી જાતને ગુંચમાંથી બહાર કાઢવાના નિર્ણય પર તમે કેવી રીતે આવ્યાં?
 - શું તમે સાંકળ અકબંધ રાખી શક્યા?
 - તમારામાંથી કોણ સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપી શકતું હતું?
 - શું તમે આપેલ સમયમાં કાર્ય પુરું કરી શક્યા?
 - તમે કેવી રીતે આ પ્રવૃત્તિને વધુ સારી રીતે કરી શક્યા હોત?
૧૧. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર કોઈ પણ પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે વિવિધ કૌશલ્યો જેવાં કે પ્રત્યાયન અને સહકારના મહત્વને ઉજાગર કરશે તેમજ હાથ ઉપર રહેલ સમસ્યા કે મુદ્દાને ઉકેલવા માટે તંદુરસ્ત વાયધાટો અને ટીમવર્કના મહત્વને સમજાવી પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે. એજ્યુકેટર સમયના વ્યવસ્થાપન તેમજ નિર્ધારીત સમય મર્યાદામાં કાર્યને પૂર્ણ કરવાના મહત્વને પણ ભારપૂર્વક સમજાવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, ContactBase (pg. 37-38)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ નીચેની પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે તેઓ શું પગલાં લેશે તેમજ તેઓ કોની સલાહ લેશે તે અંગે ચર્ચા કરી શકે છે.

૧. શાળાએ જવાના રસ્તે એક મોટું ઝડપ તૂટી પડ્યું છે.

૨. શાળાએ જવાના મુખ્ય માર્ગપર પાણી ભરાયા છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



ચાલો ચર્ચા કરીએ!

શિર્ષક	ચાલો ચર્ચા કરીએ!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ કાર્ય, પ્રેઝન્ટેશન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : સહભાગિતા, નિર્ણય શક્તિ, વાટાધાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- રોજિંદા જીવનની પરિસ્થિતિઓ અને તેને સંબોધવા માટેની રીતો અંગે ચર્ચા કરશે.
- પોતાના વિચારો રજૂ કરશે અને તેમના સાથીઓના મંતવ્યો સાંભળશે.
- રોજિંદા જીવનમાં સામનો કરવો પડતો હોય તેવી સમસ્યાઓ માટે વાટાધાટો દ્વારા સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉકેલ મેળવી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- શીખનારાઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં અનેક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતા હોય છે પરંતુ તેમને તે વિશે વાત કરવાની કે ચર્ચા કરવાની તક મળતી નથી. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં શીખનારાઓ કોઈના આશ્રિત કે કોઈના ઉપર આધારિત છે અને દરેક સમયે તેમને માર્ગદર્શન આપવાની કે સૂચનાઓ આપવાની જ જરૂર હોય છે એ રીતે જ જોવામાં આવે છે. શીખનારાઓમાં જીવન કૌશલ્યો વિકસાવવા માટે તે આવશ્યક છે કે આપણે તેમને વિચારશીલ અને સક્ષમ માનવી તરીકે જોશું; અને તેમના વિચારો રજૂ કરવા અને તેમના મંતવ્યો વ્યક્ત કરવા માટે તેમને અનેકવિધ તક પ્રદાન કરીશું. ઉપરાંત, તેઓ સાથીઓ સાથેની ચર્ચાઓ અને વિચારોના આદાનપ્રદાન દ્વારા બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણને સાંભળવા, સમજવાનું અને તેની કદર કરવાનું શીખી શકશે.

- એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે સમસ્યાના નિરાકરણ માટેના નીચે જણાવેલા પગલાંઓ પર ભાર મૂકશે:

પી (P) = પ્રથમ પગલું એ સમસ્યા (P) ને ઓળખવા અને તેના મૂળને સમજવાનું છે. પરિસ્થિતિનું હેતુપૂર્વકનું વિશ્લેષણ કરવું અને તે માટેના શક્ય કારણોને ધ્યાનમાં લેવા એ વિવેચનાત્મક વિચારસંશોધનનું નિર્માણ કરે છે. આ ઉડી સમજ અને જાગૃતિ ઉકેલો માટેના નવા નવા વિચારો આપશે.

ઓ (O) = બીજું પગલું એ તેને હલ કરવા માટે સંભવિત વિકલ્પ (લ્યો) (O - Options) ચકાસવાનું છે. જેટલા વધુ વિકલ્પો, નિર્ણય તેટલો વધુ સારો. આ પગલું વિવેચનાત્મક અને સર્જનાત્મક વિચારસરણીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેમાં યોગ્ય ઉકેલોની પસંદગી માટે નિર્ણય લેવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

ડબલ્યુ (W) = ત્રીજું પગલું એ દરેક વિકલ્પના સકારાત્મક અને નકારાત્મક પરિણામો પર રિફલેક્ટ કરવું. (ડબલ્યુ જે વિકલ્પોનો ગુણભાર સૂચયે છે). આ પગલું પણ સર્જનાત્મક વિચારસરણીનો ઉપયોગ કરે છે. ફક્ત તે જ વિકલ્પોનો

વિચાર કરો કે જે તમારા મૂલ્યો અને લક્ષ્યોને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને તેના પરિણામો સંવેદનશીલ અને અમલીકરણ માટે યોગ્ય હોય.

E (E) = હવે પછીનું પગલું એ છે કે તમારા વિકલ્પોને ગ્રાધાન્ય આપવું અને સમસ્યાને હલ કરવાની શ્રેષ્ઠ પાંચ રીતો રાખવી. ચૂંટવું (E - Election) એ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે અને તેના અમલ માટે જરૂરી કાર્યયોજના બનાવવી.

આર (R) = છેલ્લું પગલું એ નિર્ણયની અસરની સમીક્ષા અને રિફલેક્ટ કરવું (R - Reflect) તે છે. નિર્ણય પર કાર્યવાહી કરવામાં સક્ષમ બનવું, તેનો અમલ કરવો અને તેને પાર પાડવાની જવાબદારી સ્વીકારવી.

આવશ્યક તૈયારી :

- લખવા માટેનું બોર્ડ
- ચોક અને માર્કર
- શીખનારાઓને લખવા માટે કાગળ અને પેન



૧. એજયુકેટર, શીખનારાઓને ૪ થી ૫ શીખનારાઓનું એક એવા નાના જૂથમાં વિભાજિત કરશે.
૨. એજયુકેટર, દરેક જૂથને તેનો લીડર ચુંટવા માટે સૂચના આપશે, જે અંતમાં, જૂથના તારણોને સંપૂર્ણ વર્ગસમક્ષ રજૂ કરશે.
૩. પ્રત્યેક જૂથને નીચે આપેલ યાદીમાંથી ઉ થી ૫ પરિસ્થિતિઓ ફાળવવામાં આવશે. (પરિશિષ્ટ જુઓ)
૪. આ પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ માટે તેઓ ઓછામાં ઓછા ત્રાણ સંભવિત સૂચનો લખશે.
૫. એજયુકેટર, વર્ગખંડમાં આંટા મારશે, દરેક જૂથ

પાસે જશે અને પ્રવૃત્તિ માટે તેમને સહયોગ પુરો, પાડશે સાથે સાથે તેમની ચર્ચાને સાંભળશે. જો કોઈ જૂથને કોઈપણ પ્રકારની મદદની આવશ્યકતા હોય તો એજયુકેટર મદદ પુરી પાડશે.

૬. તમામ જૂથને ચર્ચા કરવા અને સંભવિત સૂચનો લખવા માટે ઓછામાં ઓછો ૧૫ મિનિટનો સમય આપો. ત્યારબાદ, એજયુકેટર પ્રત્યેક જૂથના લીડરને તેમના જૂથે ચર્ચેલા સૂચનોને સમગ્ર વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરવા જણાવશે.
૭. ત્યારબાદ, પ્રત્યેક જૂથ તેમના તારણો રજૂ કરશે.
૮. એજયુકેટર, પ્રત્યેક જૂથના તારણોની પ્રસંશા કરશે અને જરૂર જાણાય ત્યાં સૂચનો કરશે.

પરિશિષ્ટ

નીચે પૈકીની પરિસ્થિતિઓમાંથી પસંદ કરો (આ યાદીમાં તમે ઉમેરો કરી શકો છો.)
નીચે આપેલ પરિસ્થિતિ માટે સૂચનો આપો.

- અભ્યાસમાં સારો દેખાવ કરવા અને સારો ગ્રેડ મેળવવા માટે.
- અભ્યાસ અને રમતના સમય બાબતે તેમના માતા-પિતા સાથે સંમત થવા
- રમકડાં આપવા અંગે મિત્ર સાથેના મતભેદને સંભાળવા, વ્યવહાર કરવો
- માતા-પિતાની બદલી થવાને કારણે શાળા બદલવી પડી હોય તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો
- માતા કે પિતા અથવા તો કુટુંબના કોઈ નજીકના સભ્યનું અવસાન થયું હોય તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો
- લાંબાગાળાની માંદગીથી પીડાતા કોઈ સંબંધી અથવા તો મિત્રને મદદ કરવી
- સહઅધ્યાયી કે જેને સખત મહેનત કરવા છતાં ઓછા માર્ક આવ્યા છે તેને મદદ કરવી.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pg. 19)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને નીચેની પરિસ્થિતિઓ અંગે ચર્ચા કરવાની કહી શકાય.

૧. ધૂમ્રપાન કરવાની અથવા ડુગ લેવા જેવી ખરાબ સોબતમાં ફસાયો હોય તેવા મિત્રને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકો?
૨. જે મોટાભાગનો સમય વિડિઓ ગેમ્સ રમવામાં વિતાવતો હોય અને તેના કારણે તેના કૌટુંબિક જીવન અને શાળા અભ્યાસ પર અસર પડતી હોય તેવા મિત્રને તમે કેવી રીતે મદદ કરી શકશો?

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



એક દુઃખદ વાત!

શિર્ષક	એક દુઃખદ વાત!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : પરાનુભૂતિ, પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પોતાના સાથીદારો, મિત્રો કે સમોવડિયાઓ સાથે ચર્ચા કરી શકશે અને પોતાનો દ્રષ્ટિકોણ રજૂ કરી શકશે.
- આપેલ પરિસ્થિતિ અંગે સમાનુભૂતિપૂર્વક વિચારી શકશે અને પોતાની જતને અભિવ્યક્ત કરી શકશે.
- અનેકવિધ દ્રષ્ટિકોણો વિચારી શકશે અને અન્યોનો આદર/કદર કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

શીખનારાઓ અલગ અલગ પરિવારોમાંથી આવે છે અને અલગ અલગ સામાજિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવે છે. એ સંભવ છે કે તેમણે પોતાની આસપાસના પરિવારો અથવા નજીકના કુટુંબીઓમાં તકરારની સ્થિતિ અનુભવી હોય. સામાન્ય રીતે આવી પરિસ્થિતિ અંગે ચર્ચા કરવાનું ટાળવામાં આવે છે અથવા તો તે તરફ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી પછી ભલેને તે ઘણાં શીખનારાઓ માટે નરી વાસ્તવિકતા હોય છે. આવા મુદ્દાઓનું નિરાકરણ લાવવા અથવા તો ચર્ચા કરવાને બદલે, આ પ્રકારની સ્થિતિ નજીકથી અનુભવતા અને તેનું નિરીક્ષણ કરતા, વિકાસ અને વૃદ્ધિના તબક્કામાં રહેલા શીખનારાઓ અથવા તો બાળકો પર તે કેવી અસર કરશે તે બાબતોને સરળતાથી નજરઅંદાજ કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓ કે જેઓ તેમના પારિવારિક જીવનમાં આવી પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરતા હશે તેમને પોતાની ભાવનાઓ કે આવેગને બહાર કાઢવા માટે માર્ગ પ્રદાન કરશે. જ્યારે અન્ય લોકો માટે તે પરાનુભૂતિની તક પુરી પાડશે. સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે તે સમગ્ર વર્ગને તે સંભવિત નિરાકરણ કે ઉકેલ શોધવાની તથા પરિસ્થિતિને અનેકવિધ દ્રષ્ટિકોણથી જોવા માટેની તક આપશે. કુટુંબમાંની તકરારને ટાળવા અથવા ઘટાડવા માટે, ઉભાભર્યા, સ્નેહાળ આંતરવૈયક્તિક સંબંધો જાળવવાની જરૂરિયાત વિશે પણ તેમને જાગૃત કરવામાં આવશે

આવશ્યક તૈયારી :

- શીખનારાઓને લખવા માટે કાગળ અને પેન



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, સમર્ગવર્ગ સમક્ષ નીચેની વાર્તા વાંચી સંભળાવશે.

દુઃખી પરિવાર

આ સાત સભ્યોના પરિવારની વાર્તા છે. કુટુંબમાં માતા, પિતા અને તેમના ત્રણ બાળકો હતા. બાળકોના દાદા-દાદી પણ તેમની સાથે રહેતા હતા. સૌથી મોટો દીકરો ૧૬ વર્ષનો છે. મોટાભાગે અભ્યાસની બાબતે અને તેના મિત્રો સાથે વધુ સમય વિતાવવાની તેની આદતને કારણે માતાપિતા સાથે તેને તકરાર રહ્યા કરે છે. તેના માતા-પિતા, તેના અભ્યાસ અને કારકિર્દી વિશે ચિંતિત છે અને તેના આવવા-જવા પર મનાઈ ફરમાવી અને તે જે પણ કરે છે તેના પર કાબુ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે તેના ૧૪ વર્ષના નાના ભાઈ સાથે પણ સતત ઝડપ કરે છે. બંને ભાઈઓ મોટે ભાગે વ્યક્તિગત વસ્તુઓની વહેંચણીને લઈને ઝડપ કરે છે અને ઘણીવાર તેમના માતા-પિતા અને દાદા-દાદીને એકબીજા વિશે ફરિયાદ કરે છે. સૌથી નાની બહેન ૧૨ વર્ષની છે જે સામાન્ય રીતે પોતે બાકાત રહી જતી હોય તેવી અનુભૂતિ કરે છે કારણ કે પોતાની લાગણીઓ જણાવી શકે કે વહેંચી શકે તેવું કોઈ તેની પાસે નથી. મોટેભાગે તે પોતાનો સમય એકલાતા અથવા ઘરના કામકાજમાં દાદા-દાદીની મદદ કરવામાં વિતાવે છે. દાદા-દાદી પણ શારીરિક રીતે સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત નથી પરંતુ તેઓ ઘરની અને બાળકોની શક્ય તેટલી સારી સંભાળ રાખે છે. પિતા અને માતા બંને કામકાજ કરતા વ્યાવસાયિકો છે અને પોતાના કામ માટે વારંવાર બહારગામ આવવા-જવાનું રહે છે. તેમની વચ્ચે પણ કુટુંબ પ્રત્યેની તેમની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓના મુદ્દે વારંવાર ઘર્ષણ થાય છે. પરિવારના તમામ સભ્યો પોતપોતાના કામ અને અભ્યાસના કારણે વસ્ત જીવન જીવી રહ્યાં છે. તેમની પાસે સાથે બેસીને જમવાનો પણ સમય નથી, કે તેમના જીવનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે વિશે વાતચીત કરવાનો પણ અવકાશ નથી. આ પરિવારમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ ખુશ હોય તેમ લાગતું નથી.

૨. વાર્તા પુરી થયા બાદ, શીખનારાઓ પોતાને નાની છોકરીના સ્થાને મૂકીને કલ્પના કરશે. નીચે આપેલા પ્રશ્ન અંગે ચર્ચા કરવામાં આવશે.
 - આ દુઃખી પરિવારને, સુખી પરિવાર બનાવવા માટે તમે શું પ્રયાસ કરશો?
૩. ત્યારબાદ, શીખનાર કોઈ એક જોડીદાર પસંદ કરી, નીચે આપેલ પ્રશ્ન અંગે ચર્ચા કરશે.
 - પરિવારને ખુશ અને સુખી બનાવવા માટે પરિવારના ગ્રત્યેક સભ્ય એ શું ભૂમિકા નિભાવવી જોઈએ?
૪. શીખનારાઓને, ચર્ચા કરી અને પરિવારને સુખી પરિવાર બનાવવા માટે, પરિવારના સાત સભ્યો પૈકી ગ્રત્યેક સભ્યએ શું ભૂમિકા નિભાવવી જોઈએ તે સૂચવવા જણાવો.
૫. ગ્રત્યેક જોડી પોતાના જવાબો કાગળ ઉપર લખશે અને એજ્યુકેટરને સોંપશે.
૬. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓએ કરેલ કાર્યની ચર્ચા કરશે અને તેને વર્ગખંડમાં પ્રદર્શિત કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pg. 29)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

તમે અને તમારા ભાઈકે બહેન, બંને એક જ સમયે જુદી જુદી ટી.વી. ચેનલો જોવા માંગો છો અને તે માટે દલીલો કરી રહ્યા છો. આ પરિસ્થિતિમાં તમે ધર્ષણને કેવી રીતે નિવારી શકો છો?

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



જઘડો, સંઘર્ષ કે વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ કરવું

શિર્ષક	જઘડો, સંઘર્ષ કે વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ કરવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સમસ્યાનું નિરાકરણ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, વાટાધાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- કોઈ પણ સમસ્યાનો વાતચીત અને ચર્ચા દ્વારા શાંતિપૂર્ણ ઉકેલ લાવી શકશે.
- કોઈ પણ સમસ્યા કે પરિસ્થિતિને સંબોધતા દરેકના મંતવ્યો/દ્રષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં લઈ વિચારી શકશે.
- અનેકવિધ દ્રષ્ટિકોણો વિચારી શકશે અને અન્યોનો આદર/કદર કરશે.
- સમસ્યા કે મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખીને અનેકવિધ બુદ્ધિગમ્ય ઉકેલો સૂચવી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, એજયુકેટર શીખનારાઓને જણાવશે કે કોઈ પણ સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ યોગ્ય પગલાંઓ ભરીને અને સંનિષ્ઠ ઈરાદા સાથે ઉકેલી શકાય છે. તેઓ દૈનિક ધોરણે આ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓનો અનુભવ કરતા હશે, જ્યાં તેમને વિવિધ મુદ્દાઓ અંગે ભાઈ-બહેન કે ભિત્રો સાથે મતભેદ હોય. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા દલીલો અને જઘડો કરવાને બદલે, ચર્ચા અને સંવાદ દ્વારા તેને સંબોધવાની વૈકલ્પિક રીતોનો તેમને પરિચય આપવામાં આવશે. કોઈ એક જ મુદ્દો, જુદા જુદા લોકોને કેવી જુદી જુદી અસર કરી શકે છે તે વિશે વિચારવા માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. આપણને જે માર્ગ શ્રેષ્ઠ માર્ગ લાગે છે તે અન્ય લોકોને સંપૂર્ણપણે ખોટો કે અયોગ્ય લાગતો હોઈ શકે છે અને તેનાથી ઉલ્લં પણ હોઈ શકે. એજયુકેટર, કોઈ પણ મુદ્દાને હલ કરવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે દરેકના દ્રષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં રાખવાના મહત્વ પર ભાર મૂકશે. શીખનારાઓને ભાગ લેવાની તક આપવામાં આવશે. આપણે સૌથી યોગ્ય સમાધાન પર પહોંચવું જોઈએ.

એજયુકેટર સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવા માટેના નીચે જણાવેલ પગલાંઓની ચર્ચા કરી પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.

૧. પી (P) = પ્રથમ પગલું એ સમસ્યા (P) ને ઓળખવા અને તેના મૂળને સમજવાનું છે. પરિસ્થિતિનું હેતુપૂર્વકનું વિશ્લેષણ કરવું અને તે માટેના શક્ય કારણોને ધ્યાનમાં લેવા એ વિવેચનાત્મક વિચારસરણીનું નિર્માણ કરે છે. આ ઉડી સમજ અને જગ્યાતિ ઉકેલો માટેના નવા નવા વિચારો આપશે.

૨. ઓ (O) = બીજું પગલું એ તેને હલ કરવા માટે સંભવિત વિકલ્પ(લ્યો) (O - Options) ચકાસવાનું છે. જેટલા વધુ વિકલ્પો, નિર્ણય તેટલો વધુ સારો. આ પગલું વિવેચનાત્મક અને સર્જનાત્મક વિચારસરણીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેમાં યોગ્ય ઉકેલોની પસંદગી માટે નિર્ણય લેવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.
૩. ડબલ્યુ (W) = ત્રીજું પગલું એ દરેક વિકલ્પના સકારાત્મક અને નકારાત્મક પરિણામો પર રિફલેક્ટ કરવું. (ડબલ્યુ જે વિકલ્પોનો ગુણભાર સૂચવે છે). આ પગલું પણ સર્જનાત્મક વિચારસરણીનો ઉપયોગ કરે છે. ફક્ત તે જ વિકલ્પોનો વિચાર કરો કે જે તમારા મૂલ્યો અને લક્ષ્યોને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને તેના પરિણામો સંવેદનશીલ અને અમલીકરણ માટે યોગ્ય હોય.
૪. ઈ (E) = હવે પછીનું પગલું એ છે કે તમારા વિકલ્પોને પ્રાધાન્ય આપવું અને સમસ્યાને હલ કરવાની શ્રેષ્ઠ પાંચ રીતો રાખવી. ચૂંટવું (E - Election) એ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે અને તેના અમલ માટે જરૂરી કાર્યયોજના બનાવવી.
૫. આર (R) = છેલ્લું પગલું એ નિર્ણયની અસરની સમીક્ષા અને રિફલેક્ટ કરવું (R - Reflect) તે છે. નિર્ણય પર કાર્યવાહી કરવામાં સક્ષમ બનવું, તેનો અમલ કરવો અને તેને પાર પાડવાની જવાબદારી સ્વીકારવી.

આવશ્યક તૈયારી :

- લખવા માટેનું બોર્ડ
- ચોક અને માર્કર
- શીખનારાઓને લખવા માટે કાગળ અને પેન



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, નીચે આપેલી વાર્તા કહો.

આ કોનું કામ છે?

એક શાળાની કલ્પના કરો જે કાફિનું પ્રદર્શન યોજવા માંગો છે. પ્રત્યેક વર્ગમાંથી, બે પ્રતિનિધિઓને તેમના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓએ તૈયાર કરેલા નમૂનાઓ પ્રદર્શિત કરવાની વ્યવસ્થા કરવાની જવાબદારી લેવા માટે પસંદ કરવામાં આવેલ છે. છઢા ધોરણમાં, રશ્મિ અને રાધવને તેમના સહપાઠીઓ માટે કાફિ સામગ્રી પ્રદર્શિત કરવાનું કાર્ય સૌંપાયું છે. બંનેએ તેમણે કરવાના કામ અંગે ચર્ચા કરી. જેમાં, ફર્નિયર અને ટેન્ટની વ્યવસ્થા કરવી અને પ્રદર્શિત સામગ્રીને એકત્રીત કરવી તે મુખ્ય કાર્યો હતા. બંને શીખનારાઓ વચ્ચેની વાતચીત નીચે મુજબ છે. રશ્મિએ રાધવને કહ્યું, 'પ્રદર્શન માટે જરૂરી બધી સામગ્રી જેમ કે ખુરશીઓ, ટેબલ અને ટેન્ટની વ્યવસ્થા તમે ગોઠવશો. હું તે બધા નમૂનાઓને એકઠા કરીશ જે પ્રદર્શનમાં મૂકવામાં આવશે'. રાધવે જવાબ આપ્યો, 'પ્રદર્શિત કરવા માટેની સામગ્રી એકત્ર કરવી એ મોટું કામ નથી. પ્રદર્શન માટે જરૂરી સામગ્રીની ગોઠવણી પણ તમારે જ કરવી જોઈએ.' (વર્ગમાં ચર્ચા દ્વારા આ પરિસ્થિતિને આગળ બદ્દ જઈ શકાય છે)

૨. એજ્યુકેટર ચર્ચા માટે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ બૉર્ડ પર લખશે.

૧. સમસ્યા જણાવો.
૨. સમસ્યાના નિરાકરણ માટે ચર્ચા કરો.
૩. ઉકેલ શોધો અને તે દિશામાં કાર્ય કરો.
૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને હાથ ઉપર રહેલ સમસ્યાના તમામ પાસાઓ અંગે ચર્ચા કરવા સૂચના આપશો.
૫. વર્ગને બે જૂથમાં વિભાજીત કરો. એક જૂથ રશ્મિની તરફેણમાં બોલશે જ્યારે બીજું જૂથ રાધવની તરફેણમાં બોલશે.
૬. બંને જૂથને સૂચના આપવામાં આવશે કે મતભેદ ધરાવતા બંને પક્ષો બૂમ-બરાડા પાડ્યા વગર કે દલીલો કર્યા વિના, સંવાદ કરવા માટે તૈયાર હોવા જોઈએ.
૭. તેઓએ સમસ્યાને આગળ ન વધારવાના અને સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવાના ઉદેશ સાથે આવવું જોઈએ.
૮. બંને પક્ષોને સ્વીકાર્ય હોય તેવું સમાધાન શોધવાની તૈયારી બતાવવી જોઈએ.
૯. ચર્ચા માટેના મુદ્દાઓ નીચે મુજબ હોઈ શકે:
 ૧. તમે કેવી રીતે સુનિશ્ચિત કરશો કે નિરાકરણ સચોટ હોય અથવા તો કારગર નીવડે?
 ૨. બુદ્ધિગમ્ય/બહુવિધ ઉકેલો વિશેની ચર્ચા સ્વીકાર્ય બની શકે છે.
૧૦. એજ્યુકેટર, અન્યોના દ્રષ્ટિકોણને સાંભળવા, સમજવા માટે શીખનારાઓને સતત પ્રોત્સાહિત કરશો.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોત :

નીચેના સ્નોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્ત પુસ્તિકા: શિક્ષકો કે લિએ ઉત્તરપ્રદેશ: યૂનિસેફ (pg. 30-31)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

નીચેની પરિસ્થિતિનો ઉકેલ મેળવો-

તમને અને તમારા ભિત્તને જૂથ કાર્ય સોંપવામાં આવેલ છે જે તમારે બનેએ સાથે મળીને કરવાનું છે. કામની વહેંચણી અંગે તમે સંમત નથી અને દલીલો કરવાનું શરૂ થઈ ગયું છે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଶାକିଦା



એક ટાપુ પર જવું

શિર્ષક	એક ટાપુ પર જવું
અંદરૂની સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણય શક્તિ
- ગૌણ : નિર્ણય શક્તિ અને વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- રોજિંદા જીવનમાં મહત્વની બાબતોને અગ્રતા આપી શકશે અને નિર્ણયો લઈ શકશે.
- કોઈ પણ પરિસ્થિતિના તમામ પાસાઓ અંગે વિચાર કરીને વિવેચનાત્મક મૂલ્યાંકન કરી શકશે.
- મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ માટે સજ્જ બનશે
- સહિતારી કામગીરીમાં ભૂમિકા અને જવાબદારી સ્વીકારશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

શાળાઓ ઘણીવખત શીખનારાઓને ક્ષેત્ર મુલાકાતની તક પૂરી પાડે છે. તે શાળાની આસપાસમાં અથવા તો શાળાની નજીકના કોઈ ગામ કે શહેરમાં પિકનિકના સ્વરૂપે આયોજિત કરવામાં આવે છે. આ ક્ષેત્ર મુલાકાતનો હેતુ ફક્ત મનોરંજન માટે જ નહીં, પણ શીખનારાઓ માટે જીવનના વિવિધ કૌશલ્યો વિકસાવવા માટેનો પણ છે. આવી પ્રવૃત્તિ દ્વારા શીખનારાઓમાં પોથાયેલા મુખ્ય જીવન કૌશલ્યોમાંનું એક કૌશલ્ય નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા પણ છે. કોઈ મુસાફરી માટે જતા હોય ત્યારે, શીખનારાઓએ વિવિધ મુદ્દાઓ પર નિર્ણય લેવો પડશે જેમ કે બધાએ સાથે શું શું રાખવું છે, સામાનના વજન અને કદની મર્યાદાને ધ્યાનમાં રાખીને સાથે શું લઈ જઈ શકાય તેને કેવી રીતે પ્રાધાન્ય આપવું, રહેવા અને જમવાની વ્યવસ્થા કર્યાં અને કોની સાથે મળીને કરવી, પોતાના સામાનની કાળજી કેવી રીતે રાખવી, મોટા જૂથના ભાગ રૂપે કઈ ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ વહેંચવાની છે વગેરે. આ બધામાં, શીખનારાઓ સ્વતંત્ર તેમ જ સામૃહિક નિર્ણયો લેવાનું અને તે પછી કરવાની કામગીરી શીખે છે. આ પ્રવૃત્તિ તેમને આ પ્રકારના નિર્ણય લેવા માટે સજ્જ કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ફિલપ ચાર્ટ, સ્કેચ પેન, બ્લેક બોર્ડ અને ચોક
- એજયુકેટર, સૌં પહેલાં શીખનારાઓને એક વર્તુળમાં બેસવાની વ્યવસ્થા કરશે. પ્રવૃત્તિના પાછળના ભાગમાં તેઓ નાના નાના જૂથમાં બેસશે. આ પ્રવૃત્તિ વિશાળ ખંડમાં, જ્યાં બ્લેક બોર્ડ ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં કરવામાં આવશે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને જણાવશે કે તેઓ એક ખૂબજ રસપ્રદ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા જઈ રહ્યાં છે જેમાં, તેઓ તેમની કલ્યાનાનો મુક્તપણે ઉપયોગ કરી શકશે.
૨. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એક કાલ્પનિક પરિસ્થિતિ વિશે જણાવશે જેમાં તેઓ શાળા પ્રવાસના ભાગરૂપે પાંચ દિવસ માટે એક ટાપુ ઉપર જઈ રહ્યાં છે. આ માટે પ્રત્યેક શીખનારે પોતાની બેગતૈયાર કરવાની છે.
૩. પ્રત્યેક શીખનાર સ્વતંત્ર રીતે નીચેના મુદ્દાઓ અંગે નક્કી કરશે.
 - બેગની સંખ્યા
 - સાથે લઈ જવાની વસ્તુઓની યાદી
 - બેગમાં વસ્તુઓની ગોઠવણી
૪. હવે, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને જણાવશે કે તેઓ મર્યાદિત સંખ્યામાં જ વસ્તુઓ સાથે લઈ જઈ શકે છે. આથી, સામાન્યના વજન અને સાઈઝની મર્યાદાને આધારે તેમણે કઈ વસ્તુઓ સાથે લઈ જવી તેની અગ્રતા નક્કી કરવાની આવશ્યકતા છે. એજ્યુકેટર તેમને શું સાથે લઈ જવું અને શું ન લઈ જવું તે નક્કી કરી અને તેની આખરી યાદી તૈયાર કરવા માટે ૧૦ મિનિટનો સમય આપશે. તેઓ સૌથી મહત્વપૂર્ણ વસ્તુને (૧) અંક થી શરૂ કરીને સૌથી ઓછામાં ઓછા મહત્વપૂર્ણને (૨૦)ના કમમાં પ્રાધાન્ય આપશે.
૫. પ્રવૃત્તિના બીજા ભાગમાં, એજ્યુકેટર જાહેરાત કરશે કે સહિયારી/સામુહિક કામગીરી માટે અલગ અલગ ટીમો બનાવવાની છે. રમત માટેની કેટલીક સંભવિત ટીમોમાં રિફેશમેન્ટ, શિસ્ત, રહેવા અને જમવાની વ્યવસ્થા માટેની ટીમ સહિતની વિવિધ ટીમો હશે.
૬. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને આ ટીમો પૈકીની કોઈ પણ ટીમ માટે સ્વયંસેવક બનવા માટે પૂછશે.
૭. ત્યારબાદ, શીખનારાઓ જૂથમાં ગોઠવાશે.
૮. આ પ્રત્યેક ટીમ તેમણે સંભાળવાના છે તેવા કાર્યોની સૂચિ તૈયાર કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરશે; તદ્વારાંત સાથે લઈ જવાની જરૂર છે તેવી સામગ્રીઓ અને જૂથના સભ્યોમાં કામની ન્યાયી વહેંચણી વગેરે બાબતોને સૂચિબદ્ધ કરશે.
૯. પ્રત્યેક જૂથની સૂચિ તૈયાર થઈ જાય ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર જૂથને તેમના દ્વારા સૂચવવામાં આવતી તૈયારીઓની વિગતો પ્રસ્તુત કરવા કહેશે. જો કંઈ બાકાત રહી ગયું હોય તો સૂચિમાં તેને ઉમેરવા માટે એજ્યુકેટર જૂથને પૂછશે.
૧૦. તમામ સહભાગીઓનો આભાર માની એજ્યુકેટર સત્રનું સમાપન કરશે અને પ્રવૃત્તિમાં સક્રીય રીતે ભાગ લેવા બદલ શીખનારાઓને બીરદાવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોત :

નીચેના સ્નોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (p. 38-39)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજ્યુકેટર શાળાની નજીક એક ક્ષેત્ર મુલાકાત આયોજીત કરશે. તે ઐતિહાસિક મહત્વ ધરાવતું સ્મારક /જૈવવિવિધતા ધરાતો પાર્ક /પોસ્ટ ઓફિસ /બેંક હોંડ શકે છે. એજ્યુકેટર ઉપર ચર્ચા કરેલ મુદ્દાઓના આધારે આ સ્થળો સંબંધિત કેટલાક મુદ્દાઓ અંગે ચર્ચા કરશે. એજ્યુકેટર મુલાકાત સાથે સંબંધિત નિર્ણયો લેવામાં શીખનારાઓને સામેલ કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



ટોસ કા બોસ - હા કે ના

શિર્ષક	ટોસ કા બોસ - હા કે ના
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણય શક્તિ
- ગૌણ : સમસ્યાનું
નિરાકરણ અને
વાટાધાર કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- નિર્ણય કરવા માટે વિવિધ વિકલ્પોનો ગુણભાર ચકાસશે
- રોજિંદી દુવિધાઓ અને સમસ્યાઓ માટે નિર્ણયો લેવા
આવશ્યક હોય તો તેની અનુભૂતિ કરશે.
- કોઈ પણ નિર્ણય પર પહોંચવા માટે પોતાના દ્રષ્ટિકોણ
મુજબ વાટાધારો કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આપણને ભાગ્યે જ જ્યાલ આવે છે કે દરેક સમયે આપણે નિર્ણયો કરતા હોઈએ છીએ. નિર્ણયો લેવા એ એક જટિલ પ્રક્રિયા છે. ૮-૧૨ વર્ષની વય જૂથના શીખનારાઓ તેમની આસપાસની દુનિયા સાથે સતત વ્યવહાર કરે છે. તેઓએ પણ તેમના હિતને લગતા મુદ્દાઓ, તેમની ચિંતાઓ વિશે નિર્ણયો લેવા પડે છે. સારા નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતા, પરિસ્થિતિ અંગેની યોગ્ય સમજ, આપણી પસંદગીઓ વિશેની જાગૃતતા, અને સૌથી અગત્યનું, આપણી પસંદગીઓના પરિણામો અંગેની આપણી તૈયારી પર આધાર રાખે છે. આપણા માટે સલામતી સુનિશ્ચિત કરે તેવા નિર્ણયો લેવાનું શીખવા માટે વિવેચનાત્મક અને સર્જનાત્મક એમ બંને પ્રકારની વિચારધારાની આવશ્યકતા રહે છે. આ પ્રવૃત્તિ, શીખનારાઓના સંદર્ભોને ધ્યાનમાં રાખીને અને તેઓ જે સમસ્યાઓ અનુભવે છે તેની સમજ કેળવવા માટે તેઓ જે રીતે સતત કાર્યશીલ રહે છે તે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. શીખનારાઓને તેમની નિર્ણય લેવાના કૌશલ્ય અંગે જાગૃત કરવા અને તેમની ક્ષમતાઓને વધુ સક્ષમ કરવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- લખવા માટેનું બોર્ડ,
- સમસ્યાઓ કે મુદ્દાઓ લખેલી ચીફ્ટીઓ, કોરી ચીફ્ટીઓ, ખાલી બાઉલ, માર્કર અને પેન
- શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં નિર્ણયો લેવા પડતા હોય તેવા સંબંધિત મુદ્દાઓ કાગળ પર લખીને એજયુકેટર ચીફ્ટીઓ તૈયાર કરશે.
- એજયુકેટર, શીખનારાઓને નિયમિત બેઠક વ્યવસ્થા મુજબ બેસવા જણાવશે અથવા તેમને વર્તુળાકાર બેસવા કહેશે. વર્ગમાં શીખનારાઓની સંખ્યાના આધારે બેઠક વ્યવસ્થા નક્કી કરવામાં આવશે. શીખનારાઓએ બંને જૂથ વચ્ચે આવન-જીવન કરવાની, ફરવાની જરૂર પડશે આથી તેમના માટે પુરતી જગ્યા ઉપલબ્ધ બને તેમ કરવું.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર સત્રની શરૂઆત કરતા શીખનારાઓને જગ્ઘાવશે કે તેઓ એક એવી પ્રવૃત્તિ કરવા જઈ રહ્યા છે કે જેના માટે તેમણે 'કાર્ય કરતા પહેલાં વિચારવું' જોઈશે.
૨. શીખનારાઓને કોરી ચીછી આપવામાં આવશે અને તેમને જોડીમાં એવી પરિસ્થિતિ / ચિંતા લખવાનું કહેવામાં આવશે કે જેના અંગે તેમણે નજીકના ભૂતકાળમાં નિર્ણય લેવાની જરૂર પડી હોય. લખતા પહેલાં ચર્ચા કરવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરો.
૩. આ ચીછીઓને એજયુકેટરે પહેલેથી જ તૈયાર કરી રાખેલા ચીછીઓ ભરેલા બાઉલમાં ઉમેરી દો.
૪. એજયુકેટર પોતાની મેળે કેટલીક બાબતો ચીછીઓ ઉપર લખશે. કેટલાક સૂચિત મુદ્દાઓ નીચે મુજબ હોઈ શકે છે.
 ૧. મારી માસિક કસોટી/ હ માસિક કસોટીમાં મને ઘણાં ઓછા માર્ક આવ્યા છે.....હું મારું પરિણામ, મારા માતા પિતાથી છુપાવીશ.
 ૨. મારા વર્ગમાં એક વિદ્યાર્થી પાસે છે તે પેન મને ખૂબ ગમે છે.....તે વિદ્યાર્થીને ખબર ન પડે તે રીતે હું તે પેન લઈ લઈશ.
 ૩. હું હવે કચારેય, મારા સૌથી પાક્કા મિત્ર સાથે રમીશ નહીં કારણ કે તેણે મારું પેન્સિલ બોક્સ તોડી નાખ્યું અને મારી સાથે ખરાબ રીતે વાત કરી.
 ૪. મારા મિત્રો આજે બગીચામાં નથી.....હું એવા બાળકો સાથે રમું છું જે મારા અન્ય મિત્રોની મજાક ઉડાવે છે.
 ૫. શિક્ષિકા બહેને મારી બેસવાની જગ્યા બદલાવી અને મને એવી છોકરીની બાજુમાં બેસાડ્યો કે જે બરાબર ભણતી નથી.....હું તેની સાથે બેસીશ નહીં.
 ૬. મારી મભી મને બહારનું ખાવાનું ખાવા દેતી નથી....પરંતુ આજે ધરે જતી વખતે, મે એક

- કુડ સ્ટોલ પરથી ખાવાનું ખાધું.....પરંતુ હું મારી મભીને આ વાત જગ્ઘાવીશ નહીં.
૭. હું મારા મભીનો ફોન સંતારી દઈશ અને શાળાએ લઈ જઈશ.
૮. વર્ગ શિક્ષક સમક્ષા, મેં લેસન નથી કર્યું તે કબૂલ કરવા માટે હું હાથ ઉંચો નહીં કરું.....મને નથી લાગતું કે આ રીતે હું પકડાઈ જઈશ.
૯. મારી માતાએ મને એક ચોક્કસ કામ સોચ્યું છે, હું જઈને મારી બહેનને કહીશ કે માતાએ તેને આ કામ કરવાનું કહ્યું છે....આ રીતે મારે એ કામ કરવું નહીં પડે.
૧૦. એજયુકેટર, વારાફરતી શીખનારાઓને બોલાવશે અને રમત રમવા કહેશે.
૧૧. એજયુકેટર કોઈ પણ શીખનારને બોલાવશે અને એક ચીછી ઉપાડવા કહેશે. આ રીતે રમતની શરૂઆત થશે. શીખનાર ચીછીમાં લખેલ બાબત મોટેથી વાંચશે.
૧૨. શીખનારને કહેવામાં આવશે કે જો તેઓ ચીછીમાં લખેલ વાક્ય સાથે સંમત થતા હોય તો એક તરફ રહેલા જૂથ-'એ'માં જોડાશે અને જો તેઓ અસંમત હોય તો બીજી બાજુએ રહેલા જૂથ-'બી'માં જોડાશે.
૧૩. ત્યારબાદ દરેક જૂથે, તે જે કોઈપણ જૂથમાં જોડાયા હોય તે માટેની પોતાની દલીલો રજૂ કરવી પડશે. શીખનાર સ્વયંસેવક દરેક જૂથોની દલીલો સાંભળશે અને તે /તેણી આ નિવેદન સાથે સંમત (હા) છે કે અસંમત (ના) છે તે અંગેનો નિર્ણય લેશે અને છેવટે તે જૂથમાં જોડાશે. આ બાળકને પોતાના નિર્ણય માટેનું કારણ સ્પષ્ટપણે જગ્ઘાવવું પડશે એટલે કે શા માટે તેણે આ જૂથમાં જોડાવાનું પસંદ કર્યું છે; એવી કઈ દલીલો હતી કે જેના કારણે તેને ખાતરી થઈ અને જે તે જૂથમાં જોડાવાનો નિર્ણય કર્યો.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

નીચેના સ્લોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

The manual '10 Core Life-skills Project Sambhav Training Module-Strategies to Lead Life', UNICEF Jharkhand pg 46.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



લાયકાત ઓળખો

શિર્ષક	લાયકાત ઓળખો
અંદરૂણી સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણય શક્તિ
- ગૌણ : વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પોતાની લૈંગિક ઓળખ (જેન્ડર) વિશે જાગૃત બનશો.
- પ્રત્યેક જેન્ડર સાથે સંકળાયેલી લાક્ષણિકતાઓ અંગે વિવેચનાત્મક રીતે વિચારી શકશો
- પડકારજનક પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરી શકશો
- જેન્ડર આધારિત ઓળખ એ સમાજ રચિત છે તે સમજી શકશો.
- નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા ઉપર સામાજિક પરિબળો અસર કરે છે તે સમજી શકશો.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને જેન્ડર સંબંધિત નિર્ણયો લેવામાં સહાયક થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આ ઉમરે શીખનારાઓ તેમને લગતી બાબતોને, નિરખતોને બહુવિધ દ્રાષ્ટિકોણથી સમજવાનું શરૂ કરે છે. તેઓ સૌથી સ્પષ્ટ અને દેખીતી બાબતોથી પણ આગળની શક્યતાઓને જોવાની શરૂઆત કરે છે. ઉમરનો આ એ સમયગાળો છે જ્યારે તેઓ લોકોના આંતરિક ગુણોની કદર કરવા અને તેને સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક નૈતિકતાના સંદર્ભમાં સમજવા માટે બૌદ્ધિકરૂપે એટલા પરિપક્વ બને છે. નિર્ણય લેવા માટે આ અત્યંત મહત્વની બાબત છે. કારણ કે આપણે શૂન્યાવકાશમાં પ્રશ્નો અને ચિંતાઓને સમજી શકતા નથી, તેથી નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાઓ પર અસર કરતા સામાજિક પરિબળોને ઓળખવા જરૂરી છે. આ પરિબળો હોવા છતાં, એવા મૂલ્યો છે કે જેના માટે આપણે અડગ ઊભા રહેવાની હિંમત દાખવીએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓની અંતરદાસી ઊજાગર કરવાનો છે જેમાં તેઓ સમજી શકે છે કે તેમના નિર્ણયોમાં સામાજિક પરિવેશ દ્વારા રંગપૂરુણી કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા જેન્ડર વિશેની તેમની પરંપરાગત સમજને પડકારવામાં આવશે. તેઓને તેમના રૂઢીગત વિચારો કે પ્રથાઓ અંગે ફેર વિચારણા કરવા અને માહિતીસભર મંત્ર્ય ઘડવા માર્ગદર્શિત કરવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચાર્ટપેપર અને બોલ્ડ માર્કર, પેન
- શીખનારાઓને જૂથમાં બેસવાનું કહેવામાં આવશે. તેઓ અર્ધવર્તુળાકારે પણ બેસી શકે છે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર બ્લેક બોર્ડ અથવા તો ચાર્ટ્ પેપર ઉપર નીચે જણાવેલ ચિત્રો દોરશે.

(પુરુષનું ચિત્ર દોરો)	(સ્ત્રીનું ચિત્ર દોરો)

૨. એજયુકેટર આ ચિત્ર ઉપર ‘પુરુષ’ અને ‘સ્ત્રી’ એમ લખશે.
૩. એજયુકેટર, શીખનારાઓને લોકોના વિવિધ શારીરિક અને ભાવનાત્મક ગુણો વિશે ચર્ચા કરવા કહેશે.
૪. જ્યારે ચર્ચા ચાલુ હોય ત્યારે, એજયુકેટર શીખનારાઓને પૂછશે કે શું આ ગુણ ‘પુરુષ’ માટે યોગ્ય છે કે ‘સ્ત્રી’ માટે યોગ્ય છે અને તે મુજબ તેને પુરુષ કે સ્ત્રીના ચિત્રના ખાનામાં, અથવા તો બંનેના ખાનામાં લખશે.
૫. એજયુકેટર ચર્ચા આગળ વધારશે કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે તમે જે ગુણો લખ્યા છે તે કોઈ પણ જેન્ડર/જ્ઞતિ વિશેષ માટે જ છે કે બંને જેન્ડર સમાન અથવા અલગ અલગ માત્રામાં આ ગુણો પ્રદર્શિત કરી શકે છે.
૬. શીખનારાઓ જેન્ડરના આધારે લોકોને આવી શ્રેષ્ઠીઓમાં બંધ બેસાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે કેમ તે નક્કી કરશે અને તેના પર રિફલેક્ટ કરશે.
૭. એજયુકેટર એ હકીકત ઉપર મ્રકાશ પાડશે કે

- જેન્ડર/જ્ઞતિની ઓળખ અંગેના આપણા નિર્ણયો આપણા સામાજિક પરિવેશ દ્વારા પ્રભાવિત થતા હોય છે. આપણી આસપાસના સમાજમાંથી આપણે આ પ્રકારની રૂઢીઓ, ધોરણો અને પૂર્વગ્રહને પસંદ કર્યા છે. આપણે પોતે તે નક્કી કરવાનું છે કે અંગત રીતે આપણે તેમાં વિશ્વાસ કરીએ છીએ કે નહીં. ઉદાહરણ તરીકે, એજયુકેટર જણાવશે કે, સ્ત્રીઓ ઘણી વખત રેઝ છે અને ફક્ત એટલા માટે ભેટા ભેટા ભાવનાત્મક રીતે નબળી નથી હોતી. હકીકતમાં, સ્ત્રીઓ પડકારો અને તાણના સમયમાં ઘણી હિંમત બતાવે છે. તેવી જ રીતે, પુરુષો રસોઈ કરી શકતા નથી તે પ્રકારની સામાજિક દ્રષ્ટિથી વિપરીત, પુરુષો સારા રસોઈયા બની શકે છે.
૮. અંતમાં, એજયુકેટર એ બાબત ભારપૂર્વક સમજાવશે કે હકીકતમાં પુરુષ અને સ્ત્રી બંને પાસે સમાન શારીરિક અને ભાવનાત્મક ગુણો હોય છે ફક્ત તેની માત્રામાં ફરક હોય છે. સામાજિક અપેક્ષાઓ તેને એક ચોક્કસ શ્રેષ્ઠીમાં વિભાજીત કરે છે. આમ કરવું હંમેશાને માટે સાચું હોતું નથી.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાન: યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 22).

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફ્લેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



ના કહો!

શિર્ષક	ના કહો!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા કથન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : નિર્ણય શક્તિ
- ગૌણ : વાટાધારી કરવી, પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- જોખમો અને ભયથી બચવા નિર્ણય લેવાના મહત્વને સમજશે.
- જોખમો ધરાવતી પરિસ્થિતિમાં પોતાની સ્થિતિને ઓળખશે.
- પોતાના મંતવ્યો, દ્રષ્ટીકોણ અંગે વાટાધારો કરી શકશે.
- સંવાદમાં મક્કમ/અડગ કે દ્રઢનિશ્ચયી રહેવાનું મહત્વ સમજશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ અનેકવિધ મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લે છે કારણ કે તે મુખ્યત્વે શીખનારાઓને નિર્ણય લેવા માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્યોના ગુણભારના મહત્વને સમજવામાં સહાયરૂપ થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ નિર્ણયો જોખમો અને નબળાઈઓને ધ્યાનમાં લેવામાં સંબંધિત છે.
- આ પ્રવૃત્તિ જેન્ડરના મુદ્દાને ધ્યાનમાં લે છે. છોકરીઓ અને છોકરાઓ બંનેને મુશ્કેલ અથવા અસુરક્ષિત પરિસ્થિતિઓથી વાકેફ કરવાનો હેતુ ધરાવે છે જેમાં તેઓને પોતાની સુરક્ષા માટે નિર્ણયો લેવાની જરૂર રહે છે.
- તે પોતાના નિર્ણય અંગે વાટાધારો કરવાની અને દ્રઢતાપૂર્વક, અડગ રીતે વાતચીત કરવાની જરૂરિયાતને પણ સમજાવે છે. તે માહિતીસભર પસંદગીઓ કરવા અને પોતે લીધેલા નિર્ણયોના પરિણામોનો અડગ રહીને સામનો કરવા વિશે છે. પ્રવૃત્તિનો હેતુ શીખનારાઓને, ફક્ત છોકરીઓ કે છોકરાઓ તરીકે નહીં પરંતુ એક વ્યક્તિ તરીકે પોતાની જતને સશક્ત બનાવવાની રીતો વિશે વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે, તે સારા નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતાના મહત્વને પુનઃયાદ કરાવે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજયુકેટર, શીખનારાઓને નિયમિત બેઠક વ્યવસ્થા મુજબ બેસવા જણાવશે અથવા તેમને વર્તુળાકાર બેસવા કહેશે. વર્ગમાં શીખનારાઓની સંખ્યાના આધારે બેઠક વ્યવસ્થા નક્કી કરવામાં આવશે. શીખનારાઓએ બંને જુથ વચ્ચે આવન-જાવન કરવાની, ફરવાની જરૂર પડશે આથી તેમના માટે પુરતી જગ્યા ઉપલબ્ધ બને તેમ કરવું.
- એજયુકેટર એવા મુદ્દાઓ લખેલી કેટલીક ચીછીઓ તૈયાર કરશે કે જેમાં શીખનારાઓને તેમના રોજિંદા જીવનમાં નિર્ણયો લેવાની જરૂર હોય છે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરતા શીખનારાઓને જગ્યાવશે કે આજે તે/તેણી એક વાર્તા કહેવાના છે. શીખનારાઓને આ વાર્તાના પાત્રોમાં ધૃપાયેલા ઉદ્દેશ/ઈરાદાઓને ઓળખવા માટે કહો.

આ સરીતા નામની છોકરીની વાર્તા છે. સરીતા હંડા ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. સરીતાના એક કાકા છે જે સરીતાના માતા-પિતાને મળવા માટે કેટલીક વખત સરીતાના ઘરે આવે છે. એક દિવસ, સરીતા જ્યારે શાળાએથી ઘરે પાછી આવી રહી હતી ત્યારે તેણે સાંભળ્યું કે તેના કાકા સાદ પાડીને તેને બોલાવી રહ્યા છે.

રમેશ કાકા (સાદ પાડીને બોલાવી રહ્યા છે) : સરીતા

સરીતા : નમસ્તે કાકા.

રમેશ કાકા : હું મજામાં છું.

રમેશ કાકા : તું ઘરે જાય છે? ચાલ હું તને મૂકી જાઉં.

સરીતા : ના કાકા, હું ચાલીને જતી રહીશ.

રમેશ કાકા : ચાલને હવે, હું તારા પરિવારના લોકોને પણ મળી લઈશ.

સરીતા : એ ખરું, તમે જાવ અને તેમને મળી લો. એ લોકો ખુશ થશો. હવે મારે જવું જોઈએ, મારા મિત્રોને મોકુથાય છે.

રમેશ કાકા : એ લોકોને એમની રીતે આવવા દે. હું તને જલ્દી ઘરે પહોંચાડી દઈશ.

સરીતા (મક્કમ રીતે/દ્રઢતાપૂર્વક) : ના. આભાર. મેં કહું તેમ, હું હંમેશા મારા મિત્રો સાથે જ જાઉં છું અને આજે પણ એ રીતે જ ઘરે જઈશ. નમસ્તે.

૨. વાર્તા પુરી થયા બાદ, એજ્યુકેટર નીચેના મુદ્દાઓની ચર્ચા કરશો.

- શા માટે સરીતાએ રમેશ કાકા સાથે બાઈક ઉપર ન જવાનો નિર્ણય કર્યો?
- શું તેને કોઈ જોખમનો અંદાજ હતો? જો સરીતા કાકાની સાથે ગઈ હોત તો તેને શું જોખમ હોત?
- રમેશ વિશે તમે શું વિચારો છો? સરીતાને તેના મિત્રોને છોડીને પોતાની સાથે આવવા માટે તે દબાણ કરતો હતો તે શું યોગ્ય છે?
- સરીતા વિશે તમે શું વિચારો છો? તેણીના કાકાને ના પાડીને શું સરીતાએ યોગ્ય કર્યું? શું આપણે કોઈને, ખાસ કરીને આપણાથી મોટાઓને ના કહી શકીએ?
- રમેશ કાકા સાથેના સંવાદમાં સરીતા નમ્ર હતી કે અડગ/મક્કમ હતી?
- સ્માર્ટ કોણાં છે તે પૂછો અને તેઓ કેમ આવું વિચારે છે?
- શું છોકરાઓને પણ આવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે જ્યાં તેમણે પોતાની સલામતી માટે આવા સખત નિર્ણયો લેવા પડે?

૩. એજ્યુકેટર ચર્ચા કેટલીક વખત આપણે કડક નિર્ણયો લેવા પડે છે. પરંતુ કેટલીક બાબતો દર્શાવવા માટે તેમ કરવું અત્યંત મહત્વનું હોય છે.

૪. નીચે આપેલ ચાર્ટની મદદથી તે/તેણી નરમ, મક્કમ/અડગ અને આકમક સંવાદ વચ્ચેનો બેદ સમજાવશે.

ફાયદા અને ગેરફાયદા :

નરમ અથવા મૃદુ	આકમક	અડગ/મક્કમ સંવાદ
સ્વયંનો અનાદર	અન્યોનો અનાદર કરવો	સ્વયંનો તેમજ અન્યોનો પણ આદર કરવો
જ્ઞાન, લાગણીઓ અને પોતાના અધિકારોનું મૂલ્ય ઓછું આંકવું	અન્યોના જ્ઞાન, લાગણીઓ અને અધિકારોનું અવમૂલ્યન કરવું	સ્વયં સાથે તેમજ અન્યો પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું
વ્યક્તિગત અધિકારો, જરૂરિયાતો અને લાગણીઓનું ઉલ્લંઘન થતું હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવું	ફક્ત વિચારવું અને સાંભળવું નહીં અથવા બીજી વ્યક્તિની પરિસ્થિતિને સમજવાનો પ્રયત્ન ન કરવો	પરિસ્થિતિ ઉપર તમારું નિયંત્રણ છે અને પરિસ્થિતિ વિશેના તમારા અનુમાન અંગે તમારો અભિપ્રાય વક્ત કરી શકો છો.
બહારના દબાણને વશ થઈને પોતાની વ્યક્તિગત ઈચ્છા અને મૂલ્યોનો ભોગ આપવો	અન્ય સાથે ઉદ્દેશ અને અવિવેકી રીતે વર્તવું	આત્મવિશ્વાસ અને વિનભ્રતાપૂર્વક
પોતાની જાતને દોષ દેવો	અન્યોને દોષ દેવો	કોઈ પક્ષપાત કે દોખારોપણ કર્યા વગર પરિસ્થિતિ વિશે અનુમાન કરવું. પરિસ્થિતિનો ક્યાસ કાઢવો.

- પ. એજયુકેટ જાળાવશે કે નકારાત્મક દબાણો કે નકારાત્મક પ્રભાવો સામે કામ લેવા માટે મક્કતાપૂર્વક સંવાદ કરવો અને ના કહેવાનું કૌશલ્ય કેળવવું ખૂબ મહત્વનું છે. આ વાતાધારો કરવાના કૌશલ્યોનો એક ભાગ છે. નકારાત્મક દબાણો સામે જતું કરવાથી વ્યક્તિ સ્વયં પોતાનો જ અનાદર કરે છે અને પોતાના જ્ઞાન અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યોનું અવમૂલ્યન કરે છે.
૬. એજયુકેટર, શીખનારાઓને દબાણ સામે કાર્ય કરતી વખતે પોતાના અનુમાનોનો ઉપયોગ કરીને તેમના પોતાના અધિકારોનો આદર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

નીચેના સ્લોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

UNICEF-C4D Bihar draft manual

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



પ્રદ્યાન



શિર્ષક	ચાઈનીજ લિસ્પર
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

- શીખનારાઓ.....
- પ્રત્યાયનના અંતરાયોને ઓળખશે
- પ્રત્યાયનના અંતરાયોને દૂર કરવાની અસરકારક રીતોની યાદી તૈયાર કરશે
- અસરકારક પ્રત્યાયન માટે સાંભળવા અને બોલવાના કૌશલ્યના મહત્વને સમજી શકશે
- સક્રિય રીતે, ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનો મહાવરો કરશે અને તેની આદત કેળવશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- પ્રત્યાયન એ એક દ્વિ-માર્ગી પ્રક્રિયા છે જેમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાને વ્યક્ત કરે છે તથા બીજી વ્યક્તિને સાંભળે છે તથા પ્રતિક્રિયા આપે છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં, આપણે શું કહેવું છે તે વિશે સ્પષ્ટ હોવું મહત્વપૂર્ણ છે. વાતચીત દરમિયાન બીજી વ્યક્તિને ધ્યાનથી અને ધૈર્યથી સાંભળવામાં સક્ષમ થવું એ પણ એટલું જ અગત્યનું છે. આ પ્રવૃત્તિનો ધ્યેય શીખનારાઓને, અસરકારક પ્રત્યાયનમાં આવતા વિવિધ અંતરાયોને ઓળખવા માટે સજ્જ બનાવવાનો છે. આ પ્રવૃત્તિ તેમને સાંભળવું, બોલવું અને વારો લેવો એ અસરકારક પ્રત્યાયન માટેના કેટલાંક પાસાં છે તે ઓળખવામાં મદદ કરશે. આ પ્રવૃત્તિમાં, તેઓ તેમના પ્રત્યાયન/સંવાદ કરવાના કૌશલ્યોનું મૂલ્યાંકન કરી શકશે અને તેનો મહાવરો કરશે.
- પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતા પહેલાં એજયુકેટર વર્ગ બહારથી આવતા અવાજ ઓછા થાય તેવું કરી શકે છે. એ સુનિશ્ચિત કરો કે શીખનારાઓ ધીરજપૂર્વક તેમનો વારો આવે તેની રાહ જુએ.

આવશ્યક તૈયારી :

- આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવા માટે એજયુકેટર વિશાળ ખંડની વ્યવસ્થા કરશે. એ સુનિશ્ચિત કરો કો બહારથી ઓછામાં ઓછો અવાજ આવે અને વર્ગખંડમાં ઓછામાં ઓછી ખલેલ પહોંચે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર સત્રની શરૂઆત કરતા શીખનારાઓને જણાવશે કે આજે તેઓ એક મનોરંજક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેશે. તેઓ એક મોટુ વર્તુળ બનાવશે અને 'ચાઈનીઝ ક્લિસ્પર' નામની રમત રમશે. જો વગ્ભામાં પઠી વધુ શીખનારાઓ હોય તો એજયુકેટર તે સામેની વ્યક્તિને ફરીથી બે અલગ વર્તુળ બનાવી શકે અને પ્રત્યેક વર્તુળમાં, સૌ પ્રથમ રહેલા શીખનારને, લાંબુ અને થોંણું અટપણું વાક્ય જણાવશે અને રમતની શરૂઆત કરશે. ઉદા. તરીકે “.....” અથવા “.....” આ રમતના નિયમો નીચે પ્રમાણે છે.
 - અ. પ્રત્યેક શીખનાર તેને જણાવવામાં આવેલ વાક્ય તેની જમણી તરફ રહેલ વ્યક્તિના કાનમાં ધીમેથી, ગુસ્પુસ કરતા હોય તે રીતે ફક્ત એક જ વખત કહેશે.
 - બ. તે/તેણી વાક્યનું પુનરાવર્તન કરી શકશે નહીં. ફરીથી બોલશે નહીં.
 - ક. જે વ્યક્તિના કાનમાં આ વાક્ય કહેવામાં આવ્યું છે તે સામેની વ્યક્તિને ફરીથી જણાવવા કે સ્પષ્ટતા કરવા કહી શકશે નહીં.
૨. સૌની છેલ્લે રહેલ શીખનાર વાક્ય મોટેથી બોલશે. એજયુકેટર શરૂઆત કરનારને પૂછશે કે શું આ એજ વાક્ય છે જે રમતની શરૂઆતમાં તમને કહેવામાં આવ્યું હતું? અંતમાં મૂળ વાક્ય કરતા આખું અલગ જ વાક્ય કે ભેળસેળ થઈ ગયેલું વાક્ય સામે આવશે.
૩. એજયુકેટર, શીખનારાઓને પૂછશે કે શું તેઓને બીજી વ્યક્તિની વાત સાંભળતી વખતે કોઈ મુશ્કેલી નહીં હતી? તેમના કેટલાક પ્રતિભાવો નીચે મુજબના હોઈ શકે છે:
 - ક. અમે સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શક્યા નહીં.
 - ખ. ગુસ્પુસ કે ધીમેથી બોલવાને લીધે સાંભળવું મુશ્કેલ બન્યું.
 - ગ. બહાર બહુ અવાજ થતો હતો.
 - ઘ. વાક્ય જે રીતે બોલવામાં આવ્યું તેમાં સ્પષ્ટતાનો અભાવ હતો.
 - ચ. વ્યક્તિ એટલું ઝડપથી બોલતો હતો કે તેના શબ્દો જ સમજાતા ન હતા.
 - છ. આ પ્રવૃત્તિ અંગે અમે નર્વસ હતા.
 - જ. પ્રવૃત્તિના પરિણામ વિશે અમે જાણતા ન હતા.
 - ઝ. અમે આખું વાક્ય કહેવા માંગતા હતા અને તેના કારણે અમે નર્વસ/બેચેન થઈ ગયા હતા.
 - ટ. અમે અન્ય કોઈ બાબતમાં ગુંથાયેલા, મળન હતા અને તેના કારણે બેધ્યાન થઈ ગયા.
૪. આ તબક્કે, એજયુકેટર શીખનારાઓને જણાવશે કે આ પ્રવૃત્તિ કેટલીક મહત્વની બાબતો સમજાવે છે. આપણે જ્યારે પ્રત્યાયન/સંવાદ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.
 - ક. કયા સ્થળો, કઈ જગ્યાએ આપણે પ્રત્યાયન કરી રહ્યાં છીએ - જાહેર સ્થળ, ધોંધાટવાળી જગ્યા કે શાંત સ્થળો?
 - ખ. કોણી સાથે આપણે પ્રત્યાયન કરી રહ્યાં છીએ - મિત્ર, શિક્ષક, માતા-પિતા, વડિલ?
 - ગ. બોલનાર કે સાંભળનારની મનોદશા અથવા તો માનસિક સ્થિતિ
 - ઘ. અવાજનો ઉતાર-ચઢાવ અને પીચ (તીવ્રતા), મોટેથી કે ધીમે છે, અસ્પષ્ટ કે સ્પષ્ટ
 - ચ. ધ્યાનપૂર્વક અને ધૈર્ય રાખીને સાંભળવાનું મહત્વ
 - છ. જે જણાવવાનું છે તે સ્પષ્ટ અને યોગ્ય રીતે કહેવું



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila, (p. 27)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

મિત્રતાનું વર્તુળ

શિર્ષક	મિત્રતાનું વર્તુળ/મૈત્રી વર્તુળ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....

- અસરકારક પ્રત્યાયનનું મહત્વ સમજશે
- ટીમના સભ્યોની ક્ષમતાને મૂલવી શકશે અને ટીમના સામુહિક સામર્થ્ય માટે કાર્યશીલ બનશે.
- આપણે જ્યારે સાથે મળીને કાર્ય કરીએ છીએ ત્યારે ઉદ્ભબતા મુદ્દાઓ, સમસ્યાઓને સંબોધી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને એકબીજા સાથે વાતચીત કરવાની અને ચર્ચા કરવાની તક પૂરી પાડે છે. જ્યારે તેઓ પોતાના વ્યક્તિગત લક્ષ્યો પર કાર્ય કરશે, ત્યારે તેમને ખ્યાલ આવશે કે વ્યક્તિગત લક્ષ્યો અને જૂથના એકંદર લક્ષ્યો વચ્ચે વિરોધાભાસ ન હોવો જોઈએ. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ તેમના એકમેક સાથેના પ્રત્યાયન/સંવાદમાં સુધારો કરવાનો છે. તેઓ સ્પષ્ટ રીતે વાતચીત કરવાના મહત્વને તેમજ જૂથના ધ્યેયો કેવી રીતે હાંસલ કરી શકાય તે સમજશે.
- તદ્દઉપરાંત, એજયુકેટર એ બાબત ઉપર પ્રકાશ પાડશે કે સાથે કામ કરવાના આનંદ જેવો અન્ય કોઈ આનંદ નથી. આ સત્ર શીખનારાઓને એકજૂટ બનવા અને ચોક્કસ સમયમર્યાદા આધારિત કાર્યો પુરા કરવાની સિદ્ધિ હાંસલ કરવાની તક પૂરી પાડે છે. જુદા જુદા શીખનારાઓની કામ કરવાની શૈલી જુદી જુદી હોય છે. પરંતુ સામાન્ય લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માટે શીખનારાઓ તરીકે આપણે એકજૂટ થવું જોઈએ. આ સત્ર તેમને ટીમમાં કામ કરવાના મહત્વને સમજવામાં મદદ કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વિશાળ ખંડમાં અથવા તો ખુલ્લી જગ્યામાં આયોજિત કરશે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર, શીખનારાઓને આવકાર આપશે અને તેમને એકબીજાના હાથમાં હાથ પરોવીને એક મોટુ વર્તુળ બનાવવા કહેશે. પ્રત્યેક શીખનારને વર્ગખંડમાં કોઈ એક સ્થાનને મનમાં નક્કી કરી લેવા જણાવશે. આ સ્થાન તેમનું ગંતવ્ય સ્થળ હશે પરંતુ આ સ્થાન વિશે તેમણે અન્ય કોઈને જણાવવાનું નથી.
૨. તેમને જણાવો કે જ્યારે ‘ગો’ કહેવામાં આવે ત્યારે તેમણે ચાલવાનું શરૂ કરવાનું છે અને એક મિનિટમાં, પોતે વ્યક્તિગત રીતે નક્કી કરેલા ગંતવ્ય સ્થળ ઉપર પહોંચવાનું છે. શર્ત એટલી છે કે કોઈ પણ ક્ષણે તેમણે એકબીજાનો હાથ છોડવાનો નથી. શીખનારાઓને જણાવો કે એજયુકેટર જ્યારે બે તાલી પાડે ત્યારે પ્રવૃત્તિ અટકાવી દેવાની છે.
૩. એ બાબતનું અવલોકન કરો કે અંતે શીખનારાઓ એક બીજાનો હાથ છોડે છે અથવા તેમનામાંના કેટલાક શક્તિશાળી લોકો બીજાઓને તેમના પોતાના લક્ષ્ય સ્થાન તરફ ખેંચે છે.
૪. પ્રવૃત્તિ પુરી થવાની જાણ કરવા માટે બે તાલી પાડો. ત્યારબાદ શીખનારાઓને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાઈ જવા દો.
૫. આ પ્રવૃત્તિ અંગે તેમનો અભિપ્રાય લો. શું તેમને આ પ્રવૃત્તિ કરવામાં મજા આવી, શું પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડ્યો?
૬. જે શીખનારાઓ પોતાના ગંતવ્ય સ્થળ સુધી ન પહોંચ્યો શક્યા તેમને પૂછો કે શા માટે તેઓ ન પહોંચ્યી શક્યા? અન્ય વ્યક્તિને પૂછો કે તેમના મત અનુસાર શા માટે તેમના મિત્ર ગંતવ્ય સ્થાન સુધી પહોંચ્યી ન શક્યા? શીખનારાઓ પ્રતિભાવ જણાવવશે - તેમનામાં ના કેટલાક અન્યને સખત ખેંચતા હતા અને તેઓને તેમના ગંતવ્યથી દૂર જવા મજબૂર કરવામાં આવ્યા હતા. તેમ છતાં, અન્ય કહેશે કે તેઓ એકબીજાના લક્ષ્યોથી પરિચિત ન હતા; તેથી તેમની પાસે શું કરવું અને કેવી રીતે કરવું તેની કોઈ વ્યૂહરચના નહોતી.
૭. સંકલન દ્વારા આ કાર્ય સમય મર્યાદામાં કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકાય તે અંગે તેમને અભિપ્રાયો આપવા/રિફલેક્ટ કરવા જણાવો. તમે તેમને સમજાવી શકો કે જો તેઓ એક બીજાના લક્ષ્યને જાણતા હોત અને ૧ મિનિટને ટીમના સભ્યોની સંખ્યામાં વહેંચી દેત અને સમયના દરેક ભાગને દરેક ગંતવ્ય માટે ઉપયોગમાં લીધો હોત, તો તેઓ એક મિનિટમાં જ પૂર્ણ કરી શક્યા હોત.
૮. નીચે જણાવેલ મુદ્દાઓની ચર્ચા સાથે પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરો.
- ક. ટીમનો પ્રત્યેક સભ્ય ટીમના અન્ય સભ્યોના વ્યક્તિગત લક્ષ્યોથી વાકેફ હોવો જોઈએ અને એકબીજા સાથે યોગ્ય પ્રત્યાયન/સંવાદ કરવો જોઈએ.
- ખ. ટીમમાં રહેલા લોકોના વ્યક્તિગત ગોલનું સંકલન કરી તેને ટીમના સંયુક્ત ગોલમાં પરિવર્તિત કરવો જોઈએ.
- ગ. ટીમના સભ્યોએ હરસમયે એકબીજાને મદદરૂપ બનવું જોઈએ.
- ઘ. પરસ્પર, એકમેદ વચ્ચે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ અને આદર હોવો જોઈએ. સાથે મળીને ટીમના ઉદેશો પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોવી જોઈએ અને દરેક ટીમના સભ્યએ સમાન ધ્યેય હાંસલ કરવા તરફ કામ કરવું જોઈએ.
- ચ. ટીમે પોતાના કાર્યની સતત સમીક્ષા કરવી જોઈએ અને તેઓ લક્ષ્ય પ્રાપ્તિની દિશામાં યોગ્ય રીતે આગળ વધી રહ્યા છે કે કેમ તેનું મૂલ્યાંકન કરતા રહેવું જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (p. 18)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેમના કોઈપણ વિષયના પાઠ્યપુસ્તકમાંથી કોઈ એક થીમ પસંદ કરવા અને તેના પર આ શબ્દ કીટ/સ્કીટ/સ્કીપ/ શું છે તે સમજીને લખવું. તેઓએ ટીમમાં કાર્ય કરવાનું રહેશે અને સંયુક્ત લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવાનું રહેશે. શીખનારાઓને એક સમયરેખા આપવામાં આવશે ત્યાર બાદ, તેમણે વર્ગમાં તેમના કામનું પ્રેઝન્ટેશન કરવાનું રહેશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

સાથે મળીને દોરવું

શિર્ષક	સાથે મળીને દોરવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચિત્રકામ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પ્રત્યાયનને કેવી રીતે અસરકારક બનાવી શકાય તે સમજશે.
- પ્રત્યાયનની રીતોમાં રહેલી ઊંઘપો, મુશ્કેલીઓ ઓળખી શકશે.
- જૂથમાં સાથે મળી, સહયોગથી કામ કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- આ પ્રવૃત્તિ, શીખનારાઓને એ સમજવામાં મદદરૂપ થવા તૈયાર કરવામાં આવી છે કે જૂથમાં સહકાર આપવો તે મહત્વપૂર્ણ છે અને આ માટે આપણાં પોતાનામાં, એકબીજા સાથે અસરકારક રીતે સંવાદ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવી જોઈએ. શીખનારાઓ જૂથમાં સોંપવામાં આવેલ ભૂમિકાઓ નિભાવવાના મહત્વને સમજી શકશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- કાગળ, પેન, રંગ
- આ પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓએ જૂથ કાર્ય કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. આથી, આ પ્રવૃત્તિ માટે વિવિધ જૂથને, અલગ અલગ ખુશામાં બેસાડી શકાય તેટલા વિશાળ ખંડમાં કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી એ બાબત સુનિશ્ચિત થઈ શકશે કે તેઓ અંદરોઅંદર વાતચીત કરે ત્યારે અન્ય જૂથોને ખલેલ ન પહોંચે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને હથી ટના એક એવા જૂથોમાં વહેંચશે. તેમને કોઈ ચિત્ર કે ઈમેજનો વિચાર કરવા કહો. આ ચિત્ર તેમણે સીધી રેખાઓ અથવા તો વક્ર રેખાઓની સહાયથી દોરવાનું છે. જ્યારે એજ્યુકેટર “સ્ટાર્ટ” કહે ત્યારે તેઓ ચિત્રકામ શરૂ કરશે અને તેમની વર્કબુકમાં પ્રથમ સીધી રેખા અથવા વક્ર રેખા દોરશે. ત્યારબાદ, તેઓ પોતાની જમણી તરફ બેઠેલી વ્યક્તિને પોતાની વર્કબુક આપી દેશે અને પોતાની ડાબી બાજુએ બેઠેલી વ્યક્તિ પાસેથી તેની વર્કબુક લઈ લેશે. વર્કબુકની લેતીદેતી દરમિયાન તેઓ શું દોરતા હતા તે વિશે અરસપરસ ચર્ચા કરી શકતા નથી.
૨. આ રીતે, જ્યાં સુધી વર્કબુક તેના મુળ માલિક પાસે ન આવે ત્યાં સુધી તે ફરતી રહેશે. એકવાર આ પુરું થઈ જાય, પણી એકબીજાને ડ્રોઇંગ બતાવવાનું કહો. વિવિધ જૂથોને પણ અરસપરસ પોતાના ચિત્રો બતાવવા માટે જણાવી શકાય. અહીં એ બાબત જોવામાં આવશે કે તેઓએ રેખાઓ યાર્ડચિક રીતે દોરેલી છે; કોઈ અર્થપૂર્ણ ચિત્ર બનાવવામાં આવેલ નથી. શીખનારાઓને પૂછો કે શા માટે ચિત્ર દોરાયું નહીં? શું આ રીતે દોરવાનું શક્ય નથી?
૩. હવે શીખનારાઓને આ જ કવાયત થોડા ફેરફારો સાથે ફરીથી કરવા જણાવો. આ રાઉન્ડમાં તેઓ ફરીથી સીધી રેખા અથવા વક્ર રેખા દોરે છે; તેઓ રેખા દોરતા હોય તે સમય સિવાય, તેમને અંદરોઅંદર ચર્ચા કરવાની છૂટ આપવામાં આવશે. ટીમ એવા નેતાની પસંદગી કરી શકે છે કે

જે ચિત્ર દોરવાનું શરૂ કરશે અને દરેક વ્યક્તિ શું દોરશે છે તેની ચર્ચા કરશે. આમ આ રીતે તેઓ પોતાના જૂથની યોજના બનાવી શકશે અને એક ટીમ તરીકે કામગીરી કરશે. આ કવાયત પૂર્ણ કરવા માટે તેમને ૧૦ મિનિટ આપો. આ વખતે તે જોવામાં આવશે કે તેઓ યોગ્ય ચિત્ર દોરી શક્યા છે કે નહીં.

૪. આ પ્રવૃત્તિમાં તેઓ કેવી રીતે આગળ વધ્યા તે અંગે શીખનારાઓ સાથે ચર્ચા કરો. કાર્ય પુરું કરવા માટેના કેટલાક સંભવિત પગલાંઓની યાદી નીચે આપવામાં આવેલ છે.
 - ક. જૂથ દ્વારા એક વસ્તુ નક્કી કરવામાં આવી.
 - ખ. જૂથના દરેક સભ્યની ભૂમિકા નિર્ધારિત કરવામાં આવી.
 - ગ. એક વ્યક્તિ ટીમને નેતૃત્વ પુરું પાડે છે અને સમગ્ર પ્રક્રિયાની વ્યવસ્થિત ગોઈવણ કરે છે.
 - ઘ. જૂથના સભ્યો વચ્ચે પરસ્પર સતત સંવાદ થતો હતો.
 - ચ. પ્રત્યેક વ્યક્તિ જૂથના સામાન્ય ઉદેશ માટે કાર્ય કરે છે.
 - છ. જૂથના સભ્યો વચ્ચે સંકલન હતું.
 - જ. દરેક સભ્ય સુનિશ્ચિત કરે છે અને દેખરેખ રાખે છે કે નિર્ધારિત ઉદેશોને ધ્યાનમાં રાખીને કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં આયું છે.
૫. ઉપર જણાવેલ ચર્ચાના મુદ્રાઓનો ઉપયોગ કરીને, એક ટીમ તરીકેની કામગીરીમાં પ્રત્યાયન/સંવાદનું મહત્વસમજાવો.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના ઓટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (p. 19)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



મારી વાત જણાવવી

શિર્ષક	મારી વાત જણાવવી
અંદાજીત સમય	૪૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પ્રત્યાયન
- ગૌણ : વાટાધાટ કરવી



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પ્રત્યાયનની રીતોમાં રહેલી ઊણપો, મુશ્કેલીઓને ઓળખી શકશે.
- નિષ્ઠીય, આકમક અને મક્કમ/અડગ પ્રત્યાયન વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકશે.
- અસરકારક પ્રત્યાયન માટેની વ્યૂહરચના વિકસાવી શકશે.
- અન્ય સાથે સહયોગ કેળવી, સર્વ સામાન્ય લક્ષ્ય માટે કાર્ય કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

જેમ જેમ શીખનારાઓ માટેનું સામાજિક વર્તુળ વિસ્તૃત થાય છે, તેમ અયોગ્ય રીતે પ્રત્યાયન કે સંવાદને કારણે સર્જતી વિવિધ સમસ્યાઓનો તેમણે સામનો કરવો પડે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શીખનારાઓને એવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે જ્યાં તેમને પોતાનું વલાશ સ્પષ્ટ કરવું પડે, માસસિક અને શારીરિક સત્તામણી સામે વ્યવહાર કરવો પડે, તેમના અંગત સામાનની ચોરીની જ્ઞાન કરવી પડે, તેમની પસંદગીઓ ભારપૂર્વક જણાવવી જરૂરી બને, વગેરે. આ તમામ બાબતોમાં મક્કમ અને અસરકારક પ્રત્યાયનની આવશ્યકતા રહેછે. આ પ્રવૃત્તિ તેમને પુરતી મોકળાશ પુરી પાડવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે જેમાં તેઓ અભિનય દ્વારા કે રોલ-પ્લેની ભજવણી દ્વારા આ પ્રકારની કેટલીક પરિસ્થિતિઓને અનુભવી શકે અને આવી પરિસ્થિતિઓમાં તેમના વિચારોનું અસરકારક પ્રત્યાયન કરવાની આવશ્યકતા માટે વિચારશીલ બની શકે છે. તદ્વારાંત, આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ સારા આંતર વૈયક્તિક સંબંધો સ્થાપિત કરવામાં અસરકારક પ્રત્યાયન/સંવાદની ભૂમિકા પર ભાર મૂકવાનો છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- રોલ-પ્લેના વિષયો લખવા માટે કાગળની ચબરખીઓ અને પેન
- એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વિશાળ ખંડમાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં કરાવશે. શીખનારાઓને નાના જૂથમાં કાર્ય કરવાની જરૂરિયાત રહેશે. પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતા પહેલાં બહારથી આવતા અવાજોને નિયંત્રિત કરો.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર સત્રની શરૂઆત કરશે અને શીખનારાઓને અસ્પષ્ટ પ્રત્યાયનને કારણે ગેરસમજ થઈ હોય તેવી કોઈ એક ઘટના જણાવવાનું કહેશે.
૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને પ થી હ વ્યક્તિઓના એક એવા નાના જૂથોમાં વહેંચશે અને ભૂમિકા ભજવવા માટેના પ્લોટ્સ લખેલી ચબરખી પસંદ કરવાનું કહેશે. શીખનારાઓને ચબરખીમાં સૂચવેલ પ્લોટ પર રોલ પ્લે તૈયાર કરવા માટે કહેવામાં આવશે. એજ્યુકેટર નોંધ લેશે કે પ્લોટ્સ અધૂરા રહે છે અને શીખનારાઓને તેમના પોતાના પ્રત્યાયન સંબંધિત બાબતો નક્કી કરવાનું કહેવામાં આવશે.
 - સોનુ અને તેના મિત્રોની ટોળકી, સુધીર શાળાએ જતો હોય ત્યારે દરરોજ તેને રોકે છે. તેઓ તેની થેલી ધીનવી લે છે અને તેના બધા પુસ્તકો ફેંકી દે છે. એક દિવસ સુધીરે તેમની સાથે વાત કરવાનું નક્કી કર્યું
 - રાણી લગભગ દરરોજ શાળાએ મોડી પહોંચે છે. એજ્યુકેટરે તેણીને ઠપકો આપ્યો, પરંતુ રાણીએ એજ્યુકેટરને કહ્યું નહીં કે તેણી દરરોજ મોડી પડે છે કારણ કે તે રસ્તામાં તેના નાના ભાઈને શાળાએ મૂકીને આવે છે.....
 - તેના જન્મદિવસ પર અકરમને તેના માતાપિતા દ્વારા પૂછવામાં આવે છે કે તે બેટમાં શું મેળવવા ઈચ્છે છે... .
 - જ્યારે મીનું મહેમાનોને પાણી આપવા માટે કાચના ગલાસ ભરેલી ટ્રેલિંગને જઈ રહી હતી, ત્યારે તે લખસી ગઈ અને તેના હાથમાં હતા તે તમામ પ ગલાસ પડી ગયા અને ફૂટી ગયા.

- તેની માતા આવી અને તેનો કોઈ જ ખુલાસો સાંભળ્યા વિના તેને થપ્પડ મારી દીધી....
૩. એકવાર શીખનારાઓ નાટકની ભજવણી કરી લે ત્યાર પછી એજ્યુકેટર જૂથને નિષ્ઠય, આકમક અને મક્કમ સંદેશાબ્યવહાર વચ્ચેનો તફાવત સમજાવશે.
 - નિષ્ઠય અથવા તો સુખુપ્ત પ્રત્યાયન એટલે "નબળી" રીતે સંપર્ક કરવો. તમારા શારીરિક હવાભાવ મૂંઝાયેલા જણાય છે, જે દર્શાવિ છે કે તમે નબળા, ડરપોક, અનિર્ણિત છો અને તમે ઓછું આત્મસંન્માન ધરાવો છો.
 - આકમક પ્રત્યાયન એટલે એવી રીતે વાતચીત કરવી કે જીણે બીજી વ્યક્તિને ધમકી આપી રહ્યા હોય. તમારા શારીરિક હવાભાવ ડરામણા અને આકમક જણાય છે.
 - મક્કમ રીતે પ્રત્યાયન એટલે એવી રીતે સંવાદ કરવો કે જે અન્યને અસંસ્કારી અથવા ધમકીભર્યો ન લાગે. તમે બીજાના હકને જોખમમાં મૂકવા વિના તમારા હક માટે તમારા અભિગ્રાયો, વિચારો, લાગણીઓ માટે મક્કમ છો. તમારા શારીરિક હવાભાવ મજબૂત, સ્થિર પરંતુ બિન-જોખમી હોય છે.
 - ૪. મક્કમ પ્રત્યાયનની રીતો અંગે શીખનારાઓ સાથે વધુ વાતચીત કરો.
 - ૫. વ્યક્તિની પોતાની માન્યતા કે દ્રષ્ટિકોણને સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવામાં અસરકારક પ્રત્યાયનની ભૂમિકા ઉપર ભાર મૂકીને એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરશે. સક્રિય રીતે ભાગ લેવા બદલ તમામ શીખનારાઓનો આભાર વ્યક્ત કરો.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

UNICEF (2015). Life-Skills Education for Learners of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (p. 22-23)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



પરાનુભૂતિ



વિશ્વાસ કેળવવો

શિર્ષક	વિશ્વાસ કેળવવો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ/સમાનુભૂતિ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- પરસ્પર આદર, વિશ્વાસ અને સમજણાના મહત્વની ચર્ચા કરશે જે તંદુરસ્ત આંતરવૈયક્તિક સંબંધો કેળવવામાં મદદરૂપ બને છે.
- તેમના સાથીઓ સાથે વિશ્વાસ કેળવશે
- અન્ય સાથે સહયોગ કેળવી, કાર્ય કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

એજયુકેટર, આંતરવૈયક્તિક સંબંધોના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરશે. શીખનારાઓને આંતરવૈયક્તિક સંબંધો એટલે બે કે તેથી વધુ લોકો વચ્ચેના મજબૂત, ગાડ અથવા ઘનિષ્ઠ સંબંધ તરીકે સમજાવશે, જે ટૂંકા ગાળાથી લઈને લાંબાગાળા સુધી ટકાઉ બની રહેશે. આ ઉત્તમ સંબંધો, બંને લોકો તરફથી પરસ્પર અપાતા આદર, વિશ્વાસ અને સમજણ જેવા સકારાત્મક ગુણોના યોગદાનનું પરિણામ છે. એજયુકેટર, અસરકારક વાતચીત, સંબંધોને સુધારવામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે તેમજ સકારાત્મક રીતે લોકો સાથે ધરોબો કેળવવામાં અને સમસ્યાઓનો રચનાત્મક રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરે છે તેના પર પણ ભાર મૂકે છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- શીખનારાઓને એકત્રિત થવા અને સાથે મળીને કામ કરવા માટે ખુલ્લી જગ્યા
- ગાંધલા અથવા શેતરંજી જો જરૂર જણાય તો.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર આ પ્રવૃત્તિ માટે વોલન્ટીયર બનવા માટે કોઈ પણ ત્રાણ શીખનારાઓને પૂછશે.
૨. ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર એક વોલન્ટીયરને જૂથમાંથી કોઈ પણ હ વ્યક્તિઓને બોલાવવા કહેશે જેના ઉપર તેને વિશ્વાસ/ભરોસો હોય.
૩. ત્યારબાદ આ હ લોકોને શીખનારાઓ ફરતે એક વર્તુળ બનાવવા જણાવશે.
૪. ત્યારપછી, એજ્યુકેટર વર્તુળના મધ્યમાં ઉભેલા શીખનારને આંખો બંધ કરવા જણાવશે અથવા તે/તેણીની આંખ ઉપર પાટો બાંધશે. અન્ય બે શીખનારાઓ કે જે વોલન્ટીયર બન્યા છે તેમની આંખે પણ, એજવખતે પાટા બાંધી દેવામાં આવશે અને તેમનો વારો આવે તેની રાહ જોવાનું જણાવશે.
૫. હવે, એજ્યુકેટર વર્તુળના મધ્યમાં ઉભેલા શીખનારને તેમની પીઠ જમીન તરફ આવે તે રીતે જમીન ઉપર પડવાનું કહેશે. તે જમીન ઉપર પડે તે પહેલાં અન્ય લોકો તેને પકડી લેશે. જરૂર જણાય તો જમીન ઉપર ગાંદલાં પાથરી શકાય છે પરંતુ વર્તુળની મધ્યમાં ઉભેલા શીખનારને આ વાત જણાવવાની નથી.
૬. એજ્યુકેટરે સજાગપણે ધ્યાન આપવું જોઈએ અને મધ્યમાં રહેલ શીખનારને ફરતે ગોળ ગોળ ફરી રહેલા હ વ્યક્તિઓને સાવચેત રહેવા અને પ્રવૃત્તિ દરમિયાન કોઈને પણ ઈજા ન થાય તે માટે સાવધાની રાખવા સૂચના આપવી જોઈએ.
૭. આંખે પાટા બાંધીને પોતાનો વારો આવે તેની રાહ જોઈ રહેલા અન્ય ર વોલન્ટીયર સાથે આ પ્રવૃત્તિનું પુનરાવર્તન કરો. (પગલાં ર થી હ મુજબ)
૮. જો કોઈ વોલન્ટીયર, તેમણે જમીન ઉપર પડવાનું છે તે સાંભળીને ગભરાઈ જાય તો પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા માટે એજ્યુકેટરે તેના ઉપર દબાણ કરવું નહીં.
૯. એજ્યુકેટર ચર્ચાનું સમાપન કરતા એ બાબતના મહત્વ પર ભાર મૂકશે કે, લોકો કેવી રીતે એકબીજાથી નજીક આવી શકે અને પરસ્પર સન્માન, વિશ્વાસ અને સમજ જેવા સકારાત્મક શુણોના નિર્મિષમાં ફાળો આપી શકે. તમે જેની સાથે કામ કરો છો અથવા જેની સાથે રહો છો તો તે લોકો સાથે સંપર્ક કે જોડાણ સાધી શકતા નથી, તો તમે કેટલી મહેનત કરો છો અથવા તમે કેટલા તેજસ્વી છો તે બાબત ગૌણ બની રહે છે. જીવનમાં સફળતા માટે સ્વસ્થ સંબંધો રાખવા ખૂબ આવશ્યક છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, Contact Base (pg. 61-62)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓને તેઓ કેવી રીતે તેમના સાથીઓ અને ભાઈ-બહેનો સાથે સ્વસ્થ સંબંધો જાળવી શકે છે તે વિશે રિફલેક્ટ કરવા કહી શકાય.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સ્થાન પરિવર્તન કરવું

શિર્ષક	સ્થાન પરિવર્તન કરવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ભૂમિકાની અદલાબદલી (રોલ-રિવર્સલ) અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- વિજ્ઞતીય મુદ્દાઓ અને અનુભવોથી પરિચિત થશે
- અન્યોના દાખિકોણથી વિચારી શકશે.
- વિજ્ઞતીય વ્યક્તિઓ સામે રહેલા પડકારો અંગે રિફલેક્ટ કરશે અને તેની કદર કરી શકશે

એજયુકેટર માટેની નોંધ

એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિને ભૂતકાળની જેન્ડર આધારિત પ્રવૃત્તિઓ સાથે સાંકળશે કારણ કે આ પ્રવૃત્તિ ભૂમિકાઓની અદલાબદલી કરવા પર આધારિત છે. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને બીજાના દાખિકોણને સમજવા માટે એક મંચ પુરો પાડી શકે છે, સાથે સાથે તેઓ પોતાની જાતને, બીજાના સ્થાન ઉપર મૂકી શકે છે અને તેમની પરિસ્થિતિઓ અંગે રિફલેક્ટ કરી શકે છે. આમ કરવું, વિજ્ઞતીય વ્યક્તિઓને લગતી બાબતો સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં અને તેમની કદર કરવામાં તેમને ઉપયોગી બનશે. તદ્વારાંત, આ કાર્ય હાથ ધરતી વખતે ઉભરી આવતી ખોટી માન્યતાઓ અને પૂર્વગ્રહોને પણ સંબોધી શકાય છે. હાલ પુરતી આ પ્રવૃત્તિ તમામ જેન્ડરને નહીં પરંતુ ફક્ત બે જેન્ડરને સંબોધિત કરે છે. આ પ્રવૃત્તિમાં તેઓ જેને ઓળખતા હોય તેવી વ્યક્તિનો અભિનય કરવાનો છે અને વિજ્ઞતિય વ્યક્તિ સાથે પરસ્પર છિયા પ્રતિક્રિયા કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તેથી ફક્ત બે જેન્ડર જ લેવામાં આવી છે. અન્ય જેન્ડર વિશેનો જ્યાલ ઉપલી કક્ષાના મોડયુલોમાં રજૂ કરવામાં આવશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- શીખનારાઓ દ્વારા છોકરીઓ અને છોકરાઓના મહોરાં પહેરવામાં આવશે
- શીખનારાઓ જ્યાં એકત્ર થઈ શકે અને જમીન ઉપર બેસી શકે તેવી ખુલ્લી જગ્યા
- શેતરંજી
- ચાર્ટપેપર



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ખુલ્લી જગ્યામાં લઈ જશે. વૈકલ્પિક રીતે, શીખનારાઓ જમીન ઉપર બેસી શકે તેટલી ખુલ્લી જગ્યા મળી રહે તે પ્રમાણે વર્ગંડની પુનઃગોઠવણ કરી શકાય.
૨. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને બે જૂથમાં વિભાજીત કરશે. એક જૂથમાં છોકરાઓ હશે અને બીજું જૂથ છોકરીઓનું હશે.
૩. બંને જૂથને વર્તુળાકારે બેસવા સૂચના આપશે.
૪. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ભૂમિકાની અદલા-બદલીની કલ્પના કરવા માટે માર્ગદર્શન આપતા જણાવશે કે ‘જો તમે છોકરા છો તો, છોકરીની માફક વિચારો : અને જો તમે છોકરી છો તો, છોકરાની માફક વિચારો’.
૫. એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથમાંથી કોઈ એક શીખનારને વર્તુળની વચ્ચે આવવા માટે જણાવશે.
૬. ત્યારબાદ, શીખનારાઓને મહોરાં (માસ્ક) આપવામાં આવશે. છોકરીઓને છોકરાના મહોરાં અને છોકરાઓને છોકરીઓના મહોરાં આપવામાં આવશે. (જો ફક્ત છોકરા કે છોકરીની જ શાળા હોય તો પણ શીખનારાઓ વિજ્ઞાતીય મહોરાં પહેરશે).
૭. શીખનારાઓને પોતાના માટે એક નામ નક્કી કરવા કહી શકાય. (આ નામ તેમના ભાઈ-બહેનનું, મિત્રનું કે કુટુંબના કોઈપણ સભ્યનું હોઈ શકે)
૮. ત્યારબાદ, તેમણે જે વ્યક્તિનું નામ પસંદ કર્યું છે તે પ્રમાણેનું વર્તન કરવા જણાવો. તે વ્યક્તિના સારા ગુણો, આદતો, તેઓ જે કામ કરતા હોય તે અને તેઓ જે સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે તે બાબતો બધાને જણાવો.
૯. શીખનારાઓ આ બાબતો જણાવી લે ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર સમગ્ર વર્ગને નીચે મુજબના પ્રશ્નો અંગે ચર્ચા કરવા અને વિચારવા જણાવશે:
 - શું બાબતો જણાવવામાં આવી?
 - અનુભવ કેવો રહ્યો અને તમે જે બાબતો બધા સાથે વહેંચી તે સમાન હતી કે અલગ હતી?
 - આ તફાવત હોવા પાછળનું કારણ શું છે?
૧૦. એજ્યુકેટર, અન્યો પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહેવાની તેમજ અન્યોની જરૂરિયાતોને ઓળખવાની આવશ્યકતાને સંબોધિત કરી અને સત્રનું સમાપન કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Annexure from pg. 75. 10 core Life-Skills, Project Sambhav. Training Module: Strategies to Lead Life. Jharkhand: UNICEF, Contact Base

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ તેમના ભાઈ-બહેન અને શાળાની બહારના મિત્રો સાથે આ પ્રવૃત્તિ કરશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



પરાનુભૂતિ કેળવવી

શિર્ષક	પરાનુભૂતિ કેળવવી
અંદરૂણી સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા



શીખવાના ઉદેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- સર્જનાત્મક રીતે કાલ્યનિક પરિસ્થિતિનો વિચાર કરશે
- તેમના પોતાના કરતા બિન્દ યથાર્થ કે દ્રષ્ટિકોણ અંગે મન ખુલ્લુ રાખશે
- સ્પષ્ટતા સાથે પોતાના મંતવ્યો/દ્રષ્ટિકોણને વક્ત કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- એજયુકેટર, આંતરવૈયક્તિક સંબંધો અંગેની અગાઉની પ્રવૃત્તિના વિસ્તાર તરીકે આ પ્રવૃત્તિ હાથ ધરી શકે છે. આ પ્રવૃત્તિ પરસ્પર આદર, વિશ્વાસ, સ્વતંત્રતા, પ્રેમ, દ્યા અને સમજણ જેવા ગુણોને વધુ સુદ્રઢ બનાવશે. એજયુકેટર, અસરકારક પ્રત્યાયન અને સંતોષકારક આંતરવૈયક્તિક સંબંધોના આધાર તરીકે 'વિશ્વાસ' પર વિશેષ ભાર મૂકશે.
- આ ઉપરાંત, એજયુકેટર દ્રષ્ટિની ખામીનો પડકાર ધરાવતા અને તેમની આસપાસના લોકો જે પોતપોતાની ક્ષમતા અનુસાર તેમનું સમર્થન કરે છે તેમના પ્રત્યે પરાનુભૂતિ કેળવવા વિશેની ચર્ચામાં મદદરૂપ બનશે. અહીં એ બાબત ઉપર ભાર મૂકવાનો છે કે આ વાત દિવ્યાંગ લોકોને સહાય કરવાની નથી. એક એવી મનોવૃત્તિ હોય છે જેમાં દિવ્યાંગ લોકો નિઃસહાય અને સતત મદદની જરૂરિયાત ધરાવતા હોય છે તેવું માનવામાં આવે છે અને એ રીતનું વલણ અપનાવવામાં આવે છે. આ ગેરસમજને ઉજાગર કરવાની, તેની સામે પ્રશ્નો કરવાની અને તેને નાભૂદ કરવાની જરૂર છે. એ બાબત ઉપર ભાર મૂકવાની જરૂર છે કે તેઓ આપમેળે સમાનરૂપે સક્ષમ છે, અને પૂરતી પહોંચ અને યોગ્ય સહયોગ થકી તેઓ સફળ થઈ શકે છે. આપણે ફક્ત એ સુનિશ્ચિત કરવાની આવશ્યકતા રહે છે કે આપણી પાસે જે ભૌતિક માળખું છે તેને શારીરિક રીતે અક્ષમ લોકો માટે મૈત્રીપૂર્ણ બનાવવામાં આવે જેથી તેઓ સહજતાથી તેનો ઉપયોગ કરી શકે અને સહભાગી બની શકે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વોલન્ટિયર બનેલા શીખનારાઓને આંખે પાટા બાંધવા માટે કાપડ



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને જોડીમાં વિભાગીત કરશે.
૨. પ્રત્યેક જોડીમાંથી એક શીખનારાને આંખે પાટો બાંધી દેવામાં આવશે.
૩. બીજી વ્યક્તિ, કે જેની આંખો ખુલ્લી છે તે તેના જોડીદારને દોરશે અને નીચે જણાવેલ કાર્યો કરશે.
 - જોડીદારને રૂમમાં આસપાસ રહેલી વસ્તુઓની સ્પર્શ દ્વારા અનુભૂતિ કરાવશે અને તે વસ્તુને ઓળખવાનું કહેશે.
 - એ બાબત સુનિશ્ચિત કરો કે જોડીદારને સરળ કાર્યો કરવાનું કહેવામાં આવે. જેમ કે ટીફીનમાંથી ખાવું.
 - જોડીદાર તેના પુસ્તકો અને અન્ય વસ્તુઓ ગોઠવે અને પોતાના દફ્તર મૂકે
 - એ બાબતની ખાતરી કરો કે તમારો જોડીદાર દફ્તરમાંથી કોઈ ચોક્કસ પાઈવપુસ્તક અથવા તો નોટબુક શોધી શકે.
૪. એજ્યુકેટર અગાઉથી જ જણાવી દેશે કે આ મવૃત્તિ દરમિયાન કોઈ એક કાર્ય અનુભૂતિ કરી શકે છે.
૫. તમામ જોડીઓ પોતાનું કાર્ય એક્સાથે કરી શકે છે.
૬. ગ્રાણ મિનિટ બાદ, જોડીદારો ભૂમિકાની અદલાબદ્લી કરશે.
૭. કાર્ય પુરું થયા બાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને નીચેના પ્રશ્નો પૂછશે.
 - આંખે પાટા બાંધેલા તમારા જોડીદારને દોરવણી કરતી વખતે તમને કેવું લાગ્યું?

- મને બીક લાગતી હતી કે મારો જોડીદાર પડી જશે.
- તેને યોગ્ય રીતે દોરવણી કરવા માટે હું મારી જાતને જવાબદાર માનતો/માનતી હતી.
- મદદરૂપ થવા બદલ મને ખુશી થતી હતી.
- તમને જ્યારે દોરીને લઈ જતા હતા ત્યારે તમને કેવું લાગતું હતું?
 - હું ભયભીત હતી/હતો.
 - મને મારા સાથી ઉપર વિશ્વાસ છે.
 - મને આનંદ થયો કે મારી મદદ કરવા માટે કોઈ છે.
- ત્યારબાદ, એજ્યુકેટર શીખનારાઓને એમ જણાવીને સત્રની સમાપ્તિ કરશે કે તેમણે અન્ય લોકોને સમજવા જોઈએ અને વિશ્વાસ કેળવવા માટે તેમજ અસરકારક પ્રત્યાયન માટે તે વ્યક્તિની પરિસ્થિતિ પ્રત્યે પરાનુભૂતી દાખવવી જોઈએ. અહીં એ હકીકત વધુ સુદ્રઢ બનશે કે તમામ મનુષ્યો, ભૌતિક અક્ષમતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના અથવા અન્યથા, આપમેળે કાર્યો કરવામાં સમાનરૂપે સક્ષમ છે. પૂરતી પહોંચ અને યોગ્ય સહયોગ થકી તેઓ સફળ થઈ શકે છે. આપણે તેમને લાચાર વ્યક્તિ ગણવાના બદલે, સમક્ષ જ ગણવા જોઈએ.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Life-Skills Education for Learners of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pg. 31-31)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન

શિર્ષક	લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન/સંચાલન
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : પરાનુભૂતિ
- ગૌણ : સહભાગિતા,
વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવાની,
લાગણીઓને સંભાળવાની રીતો ઓળખશે.
- અન્ય લોકોની પરિસ્થિતિની અનુભૂતિ
કરી શકશે.
- અન્ય લોકોના મંતવ્યો દ્રષ્ટિકોણ પર રિફલેક્ટ
કરી શકશે અને તેની કદર કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

એજયુકેટર એ બાબતનો નિર્દેશ કરશે કે કોઈપણ પરિસ્થિતિ લાગણીઓને જન્મ આપે છે, જે આપણને પ્રતિક્રિયા તરફ
દોરી જાય છે. આ પ્રતિક્રિયાઓ નકારાત્મક અથવા સકારાત્મક હોઈ શકે છે. અમુક સમયે, આવી પરિસ્થિતિઓ
નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાઓને જન્મ આપશે. આપણી લાગણીઓનું સંચાલન કરવું તે આપણા હાથમાં છે અને આપણે
પરિસ્થિતિ અથવા સંજોગોને આપણી ભાવનાઓ અને લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવા જોઈએ નહીં.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર, બોર્ડ ઉપર એક વર્તુળ દોરશે અને તેને ગ્રાણ સરખા ભાગમાં વિભાજીત કરશે અને તેમાં નીચે મુજબ લખશે.
 ૧. “સારું લાગતું નથી.”
 ૨. “સારું લાગે છે.”
 ૩. “ઠીક લાગે છે.”
૨. એજયુકેટર, શીખનારાઓને જણાવશે કે બોર્ડ ઉપર દોરેલી આકૃતિ ‘મૂડ મિટર’ છે અને તમારામાંથી પ્રત્યેક જણાવે કે આજે તમારો મૂડ કેવો છે તે જણાવવાનું છે. આ માટે તમારે યોગ્ય ખાનામાં ખરાનું નિશાન કરવાનું છે.
૩. ત્યારબાદ, એજયુકેટર આજે તેઓ જે અનુભવે છે, તે મૂડ મુજબ શીખનારાઓના ગ્રાણ જૂથો બનાવશે.
૪. ત્યાર પછી, શીખનારાઓને શા માટે આજે તેમને સારું લાગે છે અથવા તો સારું લાગતું નથી કે ઠીક લાગે છે તે અંગે પરસ્પર ચર્ચા કરવાનું જણાવવામાં આવશે.
૫. હવે, પ્રત્યેક જૂથને તેમના મૂડ માટેનાં કારણો, મોટા જૂથ સાથે વહેંચવાનું કહેવામાં આવશે.
૬. એજયુકેટર હવે, શીખનારાઓને તેમના જીવનની, તાજેતરની કોઈ ઘટના વિશે વિચારવાનું કહેશે જ્યારે તેમણે ઉદાસી, ગુસ્સો અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવી હોય અને તેના કારણે વિચલિત થઈ ગયા હોય.
૭. એજયુકેટર તે ઘટનાઓ અથવા તો પ્રસંગો સાથે જોડાયેલી ભાવનાઓ અથવા લાગણીઓ જણાવવા માટે શીખનારાઓને કહેશે, અને તેમને લાગણીઓને મુક્તપણે અભિવ્યક્ત કરવા દેશે. અપેક્ષિત પ્રતિસાદ:
 - મારા પિતા વઢ્યા ત્યારે મને ખુબ હુઃખ થયું હતું.

● મારા કાકીની હાજરીમાં, મારી માતાએ મારા ઉપર બૂમો પાડી તે મને બહુ જ શરમજનક લાગ્યું

● મારા ભાઈએ મારી સાથે જગડો કર્યો ત્યારે મને ખુબ ગુસ્સો આવ્યો.

૮. હવે એજયુકેટર શીખનારાઓને પૂછશે કે આ પરિસ્થિતિમાં તમે કેવી પ્રતિક્રિયા આપી હતી? અપેક્ષિત જવાબો:

- હું ખૂબ રડ્યો/રડી
- હું ત્યાંથી ભાગી ગયો/ગઈ
- હું સામે લડ્યો/લડી...., પ્રતિકાર કર્યો

૯. હવે એજયુકેટર શીખનારને પૂછશે કે આ જઘટનાને કેવી રીતે કંઈક અલગ રીતે સંચાલિત કે નિયંત્રિત કરી શકાય, જેથી સકારાત્મક પરિણામ આવે. અપેક્ષિત પ્રતિસાદ:

- હું મારા પિતાને કહી શક્યો હોત કે મને સમજાવવા માટે પરવાનગી આપો.
- હું પાછળથી મારી માતાને જણાવી શકી હોત કે તેણીએ જ્યારે બૂમો પાડી ત્યારે મને કેટલું ખરાબ લાગેલું.
- તેમની ઉપર મિજાજ ગુમાવવાને બદલે હું મારી હતાશા, મારા મિત્રોને જણાવી શક્યો હોત.

૧૦. એજયુકેટર અન્યના મંત્ર્યોને મહત્વ આપવાની તેમજ પરિસ્થિતિઓ સામે પ્રતિક્રિયા ન આપવાની આવશ્યકતા પર ભાર મૂકશે. ઉપરાંત, જૂથ કાર્યમાં સહભાગી થવાથી જૂથના સભ્યોમાં પરાનુભૂતિ કેળવવામાં મદદ મળશે અને દરેક વ્યક્તિ કેવી રીતે સમજણપૂર્વક પ્રતિક્રિયા આપવી તે શીખી શકશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Life-Skills Education for Learners of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pg. 32-33)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેકશન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



sibisip



ચાલો, વાર્તા લેખન કરીએ!

શિર્ષક	ચાલો, વાર્તા લેખન કરીએ!
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વાર્તા લેખન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાધાટ
- ગૌણ : પ્રત્યાયન, સર્જનાત્મકતા



શીખવાના ઉદેશ્યો

- શીખનારાઓ.....
- પોતાના અભિપ્રાયો મુક્ત રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકશે.
- જૂથના સભ્યો સાથે વાટાધાટ કરી શકશે.
- બાંધણોડ કરી શકશે.
- અન્ય વ્યક્તિઓના વિચારો, અભિપ્રાયોને તર્કસંગત રીતે સ્વીકારી શકશે અથવા તો નકારી શકશે.
- પ્રત્યાયનની શાબ્દિક અને અશાબ્દિક રીતોનો ઉપયોગ કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને એ સમજવામાં મદદ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે કે જૂથમાં સહયોગ કરવો તે અગત્યની બાબત છે અને આ માટે, વ્યક્તિએ પોતાનામાં, એકબીજા સાથે અસરકારક રીતે વાટાધાટ કરવાની ક્ષમતા કેળવવી જોઈએ. આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને તેમના જૂથ સમક્ષ પોતાના વિચારો રજૂ કરવાની, વહેંચવાની તક પુરી પાડશે. જૂથના સભ્યો સાથે કોઈ મતભેદ હોવાના કિસ્સામાં, દરેક શીખનારાઓને તેમના વિચારો અંગે વાટાધાટો કરવાની અને અન્યને તેમના વિચારો મનાવવાની તક મળશે. પ્રત્યેક શીખનારાઓ ટીમના અન્ય સભ્યો દ્વારા રજૂ કરવામાં આવતા વિચારોને સ્વીકારશે અથવા નકારશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વાર્તા (પ્રથમ પંક્તિ) લખેલો કાગળ, પેન
- આ પ્રવૃત્તિમાં શીખનારાઓએ જૂથ કાર્ય કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. આથી, આ પ્રવૃત્તિ માટે વિવિધ જૂથને, અલગ અલગ ખુણામાં બેસાડી શકાય તેટલા વિશાળ બંડમાં કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી એ બાબત સુનિશ્ચિત થઈ શકશે કે તેઓ અંદરોઅંદર વાતચીત કરે ત્યારે અન્ય જૂથોને ખલેલ ન પહોંચે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર, શીખનારાઓને જૂથમાં વિભાગીત કરશે. પ્રત્યેક જૂથને વાર્તાની શરૂઆતની બે પંક્તિ અને વાર્તાના અંતની બે પંક્તિઓ આપશે. આ ઉપરાંત, વાર્તા લખવા માટે કડીરૂપ એવા કેટલાક ચાવીરૂપ શબ્દો કે શબ્દ સમૂહો પણ જૂથના સભ્યોને આપવામાં આવશે. પસંદ કરી શકાય તેવી વાર્તાનું ઉદાહરણ નીચે પરિશિષ્ટ રૂપે આપેલછે.
૨. શીખનારાઓને આપવામાં આવેલ ચાવીરૂપ શબ્દો, શરૂઆતની અને અંતિમ પંક્તિઓની મદદથી એક વાર્તા તૈયાર કરવા જણાવો. તેઓ વધુમાં વધુ ૧૦ વાક્યોનો ઉપયોગ કરશે. વાર્તા લખવા માટે ૧૫ મિનિટનો સમય આપો.
૩. પ્રત્યેક જૂથને તેમણે લખેલી વાર્તા વર્ગ સમક્ષ વાંચી સંભળાવવા જણાવો. ત્યારબાદ, આ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે તેઓએ અનુસરેલા પગલાંઓનો ઉલ્લેખ કરવા જણાવો.
૪. નીચે આપેલ મુદ્દાઓની મદદ થકી શીખનારાઓને પોતાની વાત રજૂ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને

- સમગ્ર ચર્ચા દરમિયાન તેમનું માર્ગદર્શન કરો.
- ક. જૂથના સભ્યો વચ્ચે સતત સંવાદ થઈ રહ્યો હતો.
 - ખ. વાર્તા લખવી એ જૂથનો સર્વમાન્ય ઉદેશ હતો.
 - ગ. જૂથના સભ્યો વચ્ચે સંકલન હતું.
 - ધ. આ પ્રવૃત્તિ માટે એક ટીમ લીડર હતો/હતી.
 - ય. જૂથના સભ્યોએ એ બાબતની કાળજી રાખી કે વાર્તા તાર્કિક હોય અને કંઈક અર્થપૂર્ણ રીતે આગળ વધતી હોય.
 - છ. આ રીતે કાર્ય કરવાથી તેમના જૂથના સભ્યોની પ્રશંસા અને આદર કરવામાં તેમને સહાયતા મળી છે.
 - જ. વાતાને આખરી સ્વરૂપ આપતી વખતે, જૂથના સભ્યો દ્વારા સતત વાટાધારો કરવામાં આવી હતી.
 ૫. ઉત્સાહભેર ભાગ લેવા માટે શીખનારાઓને અભિનંદન પાઠવો અને પ્રવૃત્તિનું સમાપન કરો.

પરિશિષ્ટ

સૂચિત વાર્તાનો નમૂનો:

માયરા નામની ૧૦ વર્ષની એક નાની છોકરી હતી. તે દરરોજ સાંજે, તેના આસપડોશના મિત્રો સાથે રમવા માટે બગીચામાં જતી. છોકરા અને છોકરીનું જૂથ.....શું રમવું તે નકી કરે છે..... ચર્ચા..... દલીલો..... અંતે સમસ્યાનું સમાધાન..... અંધારુ થઈ રહ્યું હતું એટલે બાળકોને તેમના માતા-પિતા દ્વારા બોલાવી લેવામાં આવ્યા..... બધા બાળકો ઘરે ગયા અને આવતીકાલે, એ જ સમયે ફરી મળવાનું નકી કર્યું.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર, શીખનારાઓને એક વાર્તા વિચારવા અને લખવા કહેશે. જેમાં, વાર્તાના નાયક કે નાયિકાને જે જોઈએ છે તે મેળવવા માટે તેણે/તેણીએ વાટાધાટો કરવી પડશે. તેમને ખાસ કરીને સંવાદોને વિશેષ રીતે ઉજાગર કરવા કહો કે જે નાયક અથવા તો નાયિકા અને તેઓ કોની સાથે વાટાધાટો કરી રહ્યા છે તે વચ્ચેની બાંધછોડને બહાર લાવે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



હું અને મારા મિત્રો

શિર્ષક	હું અને મારા મિત્રો
અંદરૂણી સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	વર્કશીટ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
- ગૌણ : જુસ્સો ટકાવી રાખવો / લવચિકતા, પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- સાચા મિત્રની લાક્ષણિકતાઓ ઓળખી શકશે.
- તેમના મિત્ર સાથે સારા સંબંધો ટકાવી રાખવાની રીતોની યાદી તૈયાર કરી શકશે.
- મિત્રતાના મહત્ત્વને સમજી શકશે અને તેની કદર કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ વય જૂથના બાળકો માટે, તેમના સમવયસ્ક સાથીદારો અને મિત્રો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે. તેમનું વિશ્વ જેમ જેમ વિસ્તૃત થતું જાય છે, તેમ બાળકો તેમના મુદ્દાઓને પોતાના મિત્રો સાથે ચર્ચા કરવા ઠંડું હોય છે. કેટલીકવાર તો તેમના માતાપિતા કે પરિવારના સભ્યો કરતા પણ વધારે. તેમના વિસ્તરતા સામાજિક વર્તુળને ધ્યાનમાં રાખીને, આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને સૌ પ્રથમ એવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ કે જેમાં તેમણે વાટાઘાટો કરવી પડશે અને તેમના મિત્રો સાથે વ્યવહાર કરવો પડશે તેને ઓળખવામાં મદદરૂપ થવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓને તેમના પોતાના અને તેમના સાથીઓની વાટાઘાટો, પ્રત્યાયન અને સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા વચ્ચે સૂક્ષ્મ તુલના કરવાની તક આપવાનો પણ છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- વર્કશીટ અને પેન
- શીખનારાઓને આપવા માટે એજયુકેટર વર્કશીટની નકલો તૈયાર રાખશે.



પ્રક્રિયા

૧. શીખનારાઓનું અભિવાદન કરી, એજયુકેટર પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરશે.
૨. તે/તેણી વર્કશીટને શીખનારાઓ વચ્ચે વહેંચી દેશે. તે/તેણી શીખનારાઓને વિચારપૂર્વક અને પ્રતિભાવ સહિત આ વર્કશીટ ભરવા સૂચના આપશે. એ બાબત આવશ્યક છે કે શીખનારાઓ એકબીજા સાથે પોતાના જવાબોની ચર્ચા ન કરે અથવા આ તબક્કે, તેમના મિત્રો સાથે ચર્ચા કર્યા પદ્ધીતે મના જવાબો લખી શકશે નહીં.
૩. શીખનારાઓ તેમના જવાબો લખી લે ત્યારબાદ, એજયુકેટર પાંચેય મુદ્દાની ચર્ચા કરશે અને તે સમયે શીખનારાઓને તેમના જવાબો વાંચી સંભળાવવા જગ્યાવશે.
૪. ત્યારબાદ, એજયુકેટર શીખનારાઓને તે જ બાબતો વિશે અન્ય શીખનારાઓ દ્વારા આપવામાં આવેલા પ્રતિસાદ વિશે વિચારવાનું કહેશે. શીખનારાઓને નીચેની બાબતો અંગે વિચારવાનું કહેવામાં આવશે.
- શું તેમના કેટલાક મિત્રોને, મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં વાટાધાટ કરવાની સારી અને વધુ અસરકારક રીતો મળી છે?
- આપણે સમસ્યાઓને હકારાત્મક રીતે કેવી રીતે હલ કરી શકીએ?
૫. અન્યની લાગણીઓને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના મક્કમ રીતે વાટાધાટો કરી શકાય એ બાબત ઉપર એજયુકેટર વિરોષ ભાર મૂકશે.

પરિશિષ્ટ

વર્કશીટ : હું અને મારા મિત્રો

૧. જો મારો મિત્ર તેનો નાસ્તો લાવવાનું ભૂલી ગયો હોય તો હું.....
 ૨. જો મારો મિત્ર વારંવાર મારી પાસેથી પૈસા ઉધાર માંગે છે, તો હું.....
 ૩. જો મારો મિત્ર, પાડોશીની બારીનો કાચ તોડી નાખે છે અને પાડોશી મને તે વિશે પૂછે છે, તો હું
 ૪. જો મારા મિત્રએ તે/ણીનું લેસન પુરું કર્યું ન હોય અને નકલ ઉતારવા માટે મારી પાસે નોટબૂક માંગે છે તો હું.....
- જો મારો મિત્ર દુકાનમાંથી ચોરીછૂપીથી કોઈ વસ્તુ ઉઠાવી લેવા માટે મારી મદદ માંગે છે તો હું.....



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્ત પુસ્તિકા : શિક્ષકોं કે લિએ ઉત્તરપ્રદેશ: યૂનિસેફ (pg 100-103).

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં વાટાધાટો

શિર્ષક	મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં વાટાધાટો
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન
કોશલ્યો

- પ્રાથમિક : વાટાધાટ
- ગૌણ : પરાનુભૂતિ,
પ્રત્યાયન, જુસ્સો ટકાવી
રાખવો/લવચિકતા



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....

- તેમની આસપાસની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ અંગે
જાગૃત બનશે.
- અસરકારક વાટાધાટની બારીકાઈઓને સમજ
શકશે. સારારૂપ બાબતો જણાવી શકશે.
- તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિમાં રહેલ વ્યક્તિ સાથે
પરાનુભૂતિ દાખવી શકશે.
- તણાવ માટે જવાબદાર પરિબળો સામે ટક્કર લઈ
શકશે. જુસ્સો ટકાવી રાખશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આપણને વિવિધ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે જેમાં આપણે આપણાં નજીકનાં લોકો જેમ કે, આપણા
માતાપિતા, શિક્ષકો, ભિત્રો વગેરે સાથે આપણા દ્રષ્ટિકોણ વિશે સંવાદ કરવો પડે છે, તેને સમજાવવો પડે છે. અન્ય કેટલીક
વખતે આપણે એવા લોકો સાથે વાટાધાટો કરવી પડે છે જેને આપણે સારી રીતે ઓળખતા કે જાણતા નથી. સંબંધોની
નિકટતા અથવા થોડો પરિચય હોવા છિતાં, ઘણી વખત આપણું પોતાનું વલણ જાળવી રાખવાની હિંમત રાખવી મુશ્કેલ
બને છે. આ પ્રવૃત્તિનો હેતુ આવી પરિસ્થિતિઓનો પરિચય કરાવવાનો છે કે જેમાં શીખનારાઓએ સંબંધિત મુદ્દા વિશે
અન્ય લોકો સાથે વાટાધાટો કરવી પડે. એજયુકેટર કોઈ પણ પ્રકારના ડર કે ભય વિના તેમજ અસરકારક રીતે વાટાધાટો
કેવી રીતે કરવી તે અંગે શીખનારાઓ સાથે ચર્ચા કરશે.

આવશ્યક તૈયારી :

- પરિસ્થિતિનું વર્ણન ધરાવતા કાર્ડ, પેન
- શીખનારાઓએ પોતાની જગ્યા ઉપર બેસીને તેમની નોટબુકમાં લખવાનું છે. પાછળથી તેઓને ત્રણ જૂથમાં
વિભાજિત કરવાનાછે. એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ વિશાળ જૂથમાં કરશે અને આ માટે ખુલ્લી જગ્યા હોય તે ઈશ્વરિય છે.



પ્રક્રિયા

- એજ્યુકેટર શીખનારાઓને જ્ઞાવશે કે તેમને કેટલાક પ્રસંગ/પરિસ્થિતિઓ આપવામાં આવશે. તમારે તેને વાંચી અને પ્રતિભાવો આપવાના છે.
- એજ્યુકેટર, શીખનારાઓને ગ્રાન્ડ જૂથમાં વિભાજીત કરી દેશે અને પ્રત્યેક જૂથને પ્રસંગનું વર્ણન લખેલું કાર્ડ આપશે. તે/તેણી શીખનારાઓને જ્ઞાવશે કે આપેલ પરિસ્થિતિનો અભ્યાસ કરી, આ પરિસ્થિતિમાં તેમણે પોતે શું પ્રતિક્રિયા આપી હોતે અંગે જૂથમાં વિચારોની વહેંચણી કરવાની છે.

પરિસ્થિતિ ૧ : પચારણા

વિશાળ હણા ધોરણમાં અભ્યાસ કરે છે. તેના માતાપિતાએ તેને કહ્યું કે આપણા વિસ્તારનો પાણી પુરવઠો ખોરવાયો છે. તે વિસ્તારમાં પાણી પુરવઠો પહોંચાડતી પાઈપ લાઈન તૂટી ગઈ છે. પાણી પુરવઠો પૂર્વવત બને ત્યાં સુધી ટેંકર દ્વારા પાણી પહોંચાડવામાં આવશે. જેવું ટેંકર આવે છે કે વિશાળ પોતાના પરિવાર માટે પાણી ભરવા જાય છે. તેણે જેવું કે કેટલાક બાળકો અને મોટેરાઓ પોતાના વપરાશ માટે ૪ થી ૫ ડોલ પાણી લઈ જાય છે જ્યારે કેટલાક લોકો એવા પણ છે જે ૧ ડોલ પાણી પણ ભરી શકતા નથી.

- આ પરિસ્થિતિ વિશે તે શું કરી શકે?
- આ સમસ્યાના નિરાકરણ માટે તે કોનો સંપર્ક કરી શકે?
- તેણે આ બાબતની જાણ કોને કરવી જોઈએ?
- શું વધારે પાણી લઈ જતા લોકો સાથે તે પોતે વ્યક્તિગત રીતે વાત કરી શકે? શું તે લોકોને ન્યાયપૂર્ણ રીતે પાણીનું વિતરણ થાય તે મુજબ પાણી ભરી જવા મનાવી શકે? આ માટે તે શું દલીલો કરી શકે?
- જો લોકો વિરોધ દર્શાવે અને મારામારી કરવા પર ઉત્તરી આવે તો તે શું કરી શકે?

પરિસ્થિતિ ૨ : સામાજિક પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવી

મીનાક્ષી પાંચમા ધોરણની વિદ્યાર્થીની છે. તેના પિતા કંઈ કમાતા નથી. તેની માતા ઘરકામ કરે છે અને લગભગ આખો ટિવિસ કામ કરવા જાય છે. તેણી જ્યારે ઘરે પરત આવે છે ત્યારે, તે ઘરમાં રસોઈ સિવાયનું અન્ય કોઈ કામ કરતી નથી. તે એવી અપેક્ષા રાખે છે કે મીનાક્ષી ઘરકામમાં મદદ કરે. મીનાક્ષીના કુટુંબમાં એક અપરાણિત ફૈબા અને કાકા પણ છે. પરંતુ તેઓ પરિવારના કોઈ પણ કાર્યમાં કશું જ યોગદાન આપતા નથી.

મીનાક્ષી ઘરે પહોંચે કે તરત ૪ રસોઈ ગરમ કરીને તેની બે નાની બહેનો અને એક મોટા ભાઈને જમાડવાના હોય છે. ત્યારબાદ, તે ઘરમાં કચરો વાળે છે અને વાસણો ધોવે છે. ત્યાં સુધીમાં તો સાંજ પડી જાય છે અને હવે તેણી માતાને રસોઈ કરવામાં અને પરિવારના સભ્યોને જમાડવામાં મદદ કરે તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

મીનાક્ષી દરરોજ પોતાના અભ્યાસ માટે થોડો સમય કાઢવાની ઈચ્છા રાખે છે પરંતુ, પરિસ્થિતિ તેને આમ કરવાની તક આપતી નથી.

- આ પરિસ્થિતિ અંગે તેણી શું કરી શકે?
- આ સમસ્યાના નિરાકરણ માટે તે કોની સાથે વાત કરી શકે?

- તેના પરિવારના સભ્યો સાથે તે કઈ રીતે વાત કરી શકે?
- તેના પરિવારના સભ્યો તેમજ અન્ય લોકો પાસેથી તે કેવી પ્રતિક્રિયાની અપેક્ષા રાખી શકે?
- શું તે પોતાના માટે થોડો સમય કાઢવા કોઈ વ્યૂહરચના ઘડી શકે છે જે માંતે અભ્યાસ કરી શકે?

પરિસ્થિતિ ૩ : વિરોધાભાસી હિતો

અશફાક દૃષ્ટા ધોરણમાં ભણે છે. તેને કિકેટર બનવું છે. તે આનંદ માટે અને ભવિષ્યના ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે આખો હિવસ રમવામાં જ ગણે છે. તેના માતા-પિતા, તેના અભ્યાયને લઈને બહું જ ચોક્કસ છે. તેઓ એમ માને છે કે રમત રમવી એ એક શોખ તરીકે બરાબર છે પરંતુ વ્યવસાય તરીકે તેને અપનાવી ન શકાય. મોટાભાગે, આખી સાંજ ભણવા બેસવું પડતું હોય ત્યારે અશફાક ગુંગળા મણ અને તાણ અનુભવે છે.

- આ પરિસ્થિતિ માટે તે શું કરી શકે છે?
- આ સમસ્યાના નિરાકરણ માટે તે કોની સાથે વાત કરી શકે?
- તેના પરિવારના સભ્યો સાથે તે કઈ રીતે વાત કરી શકે?
- તેના પરિવારના સભ્યો તેમજ અન્ય લોકો પાસેથી તે કેવી પ્રતિક્રિયાની અપેક્ષા રાખી શકે?
- શું તે ભણવામાં અને રમવામાં સંતુલન જળવાઈ રહે તે માટે કોઈ વ્યૂહરચના ઘડી શકે?
- આ વાત તેના માતા-પિતાને તે કેવી રીતે જણાવી શકે અને તેમની સાથે વાટાધાટ કરી શકે?

૩. એજ્યુકેટર સૌ પહેલાં તો શીખનારા ઓને તેમની નોટબુકમાં જવાબો લખવા દેશે. ત્યારબાદ તેઓ, પોત પોતાના જૂથમાં તેમના વિચારો જણાવશે.

૪. પ્રત્યેક જૂથ આપવામાં આવેલ પરિસ્થિતિ અંગેની તેમની પોતાની, એક સર્વસામાન્ય સમજ અન્ય જૂથો સામે રજૂ કરશે.

૫. પ્રવૃત્તિના અંતે, એજ્યુકેટર, સ્પષ્ટ રીતે વાતચીત કરવામાં સક્ષમ થવું શા માટે આવશ્યક છે તેની ચર્ચા કરશે. જે સાચું છે તેના માટે અવાજ ઉઠાવવો અને તેની સામે ઊભા રહેવા માટે સક્ષમ બનવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્લોટ :

નીચેના સ્લોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Dishari- Teacher's Manual. West Bengal, India: UNICEF & Vikramshila (pg. 28)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

એજયુકેટર શીખનારાઓને આવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો તે વિશેના તેમના વ્યક્તિગત અનુભવો લખવાનું કહેશે. તેઓ સ્પષ્ટ રીતે જણાવશે કે આવી પરિસ્થિતિઓમાં તેમણે કેવી પ્રતિક્રિયા આપી હતી અને શું વ્યવહાર કર્યો હતો. આવી પરિસ્થિતિઓમાં વાટાઘાટો કરવામાં તેમની સામે આવેલા પડકારો અને તેમણે વ્યક્તિગત રીતે હાંસલ કરેલી સફળતાને ઉજાગર કરવાનું પણ તેમને જણાવવામાં આવશે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



જેન્ડરની ભૂમિકા સંબંધી વાટાઘાટ

શિર્ષક	જેન્ડરની ભૂમિકા સંબંધી વાટાઘાટ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	રિફલેક્શન અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન ક્રોશલ્યો
 ● પ્રાથમિક : વાટાઘાટ
 ● ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ,
 પ્રત્યાયન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
 શીખનારાઓ.....
 ● જેન્ડરના સંદર્ભમાં તેમની પોતાની કઠોરતા/આડોડાઈ/અક્કડપણું, પૂર્વગ્રહો, રૂઢિઓને ઓળખશે
 ● પુરુષ અને સ્ત્રી હોવાને લગતી ભૂમિકા અને સંભાવનાઓમાં આવી રહેલા બદલાવને ઓળખશે.
 ● તેમની પોતાની જેન્ડરના સંદર્ભમાં તેમની પરિસ્થિતિ અને તેમના અનુભવો વિશે રિફલેક્ટ કરશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ શીખનારાઓને જેન્ડરના સંદર્ભમાં તેમની પોતાની કઠોરતા/આડોડાઈ/અક્કડપણું, પક્ષપાત, રૂઢિઓ ઓળખવામાં મદદરૂપ થવા તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ પ્રવૃત્તિ પછી તેઓ સમજી શકશે કે આપણે પુરુષ અથવા સ્ત્રી તરીકે જન્મ લઈએ છીએ પરંતુ સામાજિક પ્રભાવોના કારણે અને કેટલીક વાર 'આદેશ' થકી આપણાને જણાવવામાં આવે છે કે કોઈ ચોક્કસ જેન્ડરના વ્યક્તિ તરીકે આપણે શું કરી શકીએ અને શું કરી શકતા નથી. આ પ્રવૃત્તિ, જેન્ડરની ભૂમિકાના સંદર્ભમાં તેઓ કઈ બાબતો સ્વીકારવા માંગે છે અને કઈ બાબતોને નકારવા માંગે છે તે વિશે વિવેચનાત્મક રીતે ચિંતન કરવામાં મદદરૂપ થવા તૈયાર કરવામાં આવી છે. શીખનારાઓને, અન્ય જેન્ડર દ્વારા પરંપરાગત રીતે ઠસાવવામાં આવેલ ભૂમિકાઓ અપનાવી લેવાની સંભાવનાઓ વિષેના તેમના વિચારોને ખુલ્લેઆમ રજૂ કરવા માટે પૂરતી મોકણાશ આપી શકાય છે. તેમને પોતાને અથવા અન્ય લોકોને જેન્ડરની ભૂમિકાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાના પરિણામોનો સામનો કરવો પડ્યો હોય તેવી પરિસ્થિતિઓ અને અનુભવો વિશે રિફલેક્ટ કરવા પણ પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. છેલ્લે, તેઓ પોતાની આંતરચેતનાને જાગૃત કરશે કે જેન્ડરની ભૂમિકાઓમાં પરિવર્તન આણવા માટે વાટાઘાટો આવશ્યક છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- ચાર્ટપેપર, બોલ્ડ પેન, બ્લેકબોર્ડ અને ચોક
- શીખનારાઓ દ થી ઈન્સાના જૂથમાં બેસી શકે તે પ્રકારની વ્યવસ્થા એજયુકેટર કરશે. પ્રવૃત્તિના બીજા ભાગમાં તેમણે બ્લેકબોર્ડ ઉપર જીવાની જરૂર રહેશે. તેથી આ પ્રકારની બેઠક વ્યવસ્થા કરવાની જરૂર રહેશે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર શીખનારાઓને સમલીંગી જૂથ બનાવી એક સાથે બેસવા જણાવશે.
૨. એજયુકેટર દ્વારા જૂથને એક ચાર્ટ પેપર તથા ચાર્ટ પેપરમાંની વિગતો ભરવા માટે બોલ્ડ પેન આપશે.

અમે આ કામ કરીશું	અમે આ કામ કરી શકીએ	અમે આ કામ ન કરી શકીએ

૩. પ્રત્યેક જૂથ તેમના ચાર્ટનું પ્રેઝન્ટેશન કરશે.
૪. છોકરાઓને અને છોકરીઓને એવું લાગતું હોય કે તેઓ આ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે કે કરી શકતા નથી, એવી તમામ પ્રવૃત્તિઓ વિશે એજયુકેટર ચર્ચા કરશે. જ્યારે પ્રેઝન્ટેશન કરવામાં આવતું હોય ત્યારે એજયુકેટર પ્રત્યેક પ્રેઝન્ટેશનના વિશ્લેષણ/મુખ્ય મુદ્દાઓને બ્લોકબોર્ડ ઉપર લખશે.
૫. એજયુકેટર ચર્ચાને આગળ વધારતા શીખનારાઓ કેવી રીતે વાટાધાટો કરશે તે વિશે તથા ‘આપણે શું કરી શકીએ’ તેનો પ્રયાસ કરવા માટે છોકરાઓ અને છોકરીઓ કઈ કઈ તૈયારીઓ અને સહયોગની જરૂર પડશે તે અંગે ચર્ચા કરશે.
૬. એજયુકેટર આગળ ‘આપણે શું ન કરી શકીએ’ તેના કારણો પર કેન્દ્રિત ચર્ચા કરશે. એજયુકેટર આ કાર્યો કરવામાં અવરોધ અને પડકારો ઊભા કરવા માટે જવાબદાર પરિસ્થિતિઓ, વ્યક્તિઓ અને અન્ય કારણોને ઉઝાગાર કરશે.
૭. એજયુકેટર વિવેચનાત્મક જાગ્રત્તતા લાવવાનો પ્રયાસ કરશે અને સમજાવશે કે કેટલાક કારણો કે બાબતો ભૂતકાળમાં સુસંગત હતા. પરંતુ, વર્તમાન સમયમાં તે સુસંગત નથી.
૮. એજયુકેટર જેન્ડર આધારિત ભૂમિકાઓ સ્વીકારવા અથવા તેને નકારવા વિષે વાટાધાટો કરવાની રીતો ઘડવા માટે શીખનારાઓને પ્રોત્સાહિત કરશે. તેઓ શા માટે અને કેવી રીતે તેમની ભૂમિકા બદલશે તે જણાવશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોત :

નીચેના સ્નોતમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

રાષ્ટ્રીય માધ્યમિક શિક્ષા અભિયાન હેતુ જીવન કૌશલ શિક્ષા પ્રશિક્ષણ મોડ્યુલ (2016) રાજસ્થાનઃ યૂનિસેફ એવં સંધાન (p 20).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ તેમણે જોયેલી અથવા તો પોતે અનુસરતા હોય તેવી અંધશ્રદ્ધા કે વહેમોની યાદી તૈયાર કરશે. ઉપરાંત, તેઓ આ માન્યતાઓ કે પ્રથાઓનો જો કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર હોય તો તે શોધશે અને તે અંગે ચર્ચા કરશે.

- તેઓ આ મુજબ કરે છે ત્યારે તેમને કેવી પરિસ્થિતિ, કેવા પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે.
- શા માટે ભૂમિકાની અદલાબદલી કરવી જરૂરી છે તે તેમના માતાપિતા, ભાઈ-બહેનો, સમવયસ્કો, દાદા-દાદી, પડોશીઓ, શિક્ષકો અને અન્ય લોકોને તેઓ કેવી રીતે સમજાવશે?
- ગ્રાશ દલીલોને ડાયલોગના સ્વરૂપમાં લખો. વર્ગ અથવા તો સવારની પ્રાર્થના સભામાં આ સ્કીપ્ટ રજૂ કરો.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાંદ એજિયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



સહભાગિતા



ઇઓકરા અને ઇઓકરીની કલોક સાઇકલ

શિર્ષક	ઇઓકરા અને ઇઓકરીની કલોક સાઇકલ/ઘડિયાળ ચક
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



- આવરી લેવામાં આવેલ
જીવન કૌશલ્યો
- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
 - ગૌણ : વિવેચનાત્મક
ચિંતન, પરાનુભૂતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
શીખનારાઓ.....

- ધરના દૈનિક કામકાજના આધારે રોજિંદા જીવનમાં લૈંગિક અસમાનતાઓને સમજશે.
- જેન્ડર/લૈંગિક અસમાનતાના આધારે રોજિંદા કામકાજની અયોગ્ય વહેંચણીને ઓળખશે.
- પોતાની આસપાસમાં જોવા મળતા જેન્ડર સંબંધી ભેદભાવોનું વિશ્લેષણ કરી શકશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

- જન્મ થકી, એક ઇઓકરા અને ઇઓકરીની ફક્ત શરીર રચના જ જુદી જુદી હોય છે પરંતુ આ શારીરિક તફાવત તેમના સામાજિક દરજાને પુરુષ અને સ્ત્રી એવી ઓળખ આપી દે છે. તેના આધારે, સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના વર્તન પર કેટલાંક ધારાધોરણો લાદવામાં આવે છે; તેઓએ શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ તે નક્કી કરી દેવામાં આવે છે. આ ધારાધોરણોમાં, પુરુષોને વધુ શક્તિ, સંસાધનો અને વૃદ્ધિનો અવકાશ આપવામાં આવ્યો છે જ્યારે મહિલાઓને શિક્ષણ, કામની તકો, અમુક પ્રકારના કામો કે જે સ્ત્રીઓએ કરવા જ જોઈએ તેવી માન્યતા, નિર્ણય લેવા ઉપર નિયંત્રણ, આર્થિક સ્વતંત્રતાનો અધિકાર, વગેરે સહિતની ઘણીબધી બાબતો ઉપર પ્રતિબંધો લાદી દેવામાં આવેલા છે. આના કારણે એક પ્રકારનો ભેદભાવ સર્જયો છે જે મહિલાઓ અને પુરુષો બંને માટે હાનિકારક છે. આ ભેદભાવની સૌ પ્રથમ શરૂઆત આપણા પોતાના પરિવારોથી થાય છે, જ્યાં સ્ત્રીઓ પર સૌથી વધુ બોજો પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કુપોષણથી પીડાતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા વધુ છે, શૈક્ષણિક અને કામકાજની તકોથી મહિલાઓ વંચિત રહે છે તેમજ કન્યા ભૂણ હત્યા જેવી કુરીતિઓ પણ જોવા મળે છે.
- એજયુકેટર, આપણા રોજિંદા જીવનના વિવિધ પાસાઓમાં જેન્ડરને અનુલક્ષીને કરવામાં આવતા વ્યવહારોની આભિવ્યક્તિ અંગે શીખનારાઓને જાગૃત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે. આ જાગૃતિ કેળવવાના પ્રથમ પગલાં તરીકે એ બાબત સમજવી અત્યંત આવશ્યક છે કે નાની ઉમરેથી જ ઇઓકરાઓ અને ઇઓકરીઓ વચ્ચે અસમાનતાનું નિર્માણ થાય છે અને આગળ જતા તે ચિરસ્થાયી બની જાય છે. જેન્ડર આધારિત ઓળખની રચના થવાની આ પ્રક્રિયાને સમજવી એ સમાજમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી પક્ષપાત્ર ધારણાઓને બદલવા અને લૈંગિક સમાનતા પ્રાપ્ત કરવાના મહત્વપૂર્ણ લક્ષ્ય તરફ કામ કરવા માટે જરૂરી છે.

આવર્ણક તૈયારી :

- કલોક ચાર્ટના ડેન્ડ આઉટ (પરિશિષ્ટ જુઓ)
- કાર્યો અને તે અનુસાર કરવાના રંગો વિશેની માહિતી આપતું બ્રોશર (પ્રક્રિયા વિભાગમાં આપેલ બોક્સ જુઓ)
- મિણીયા રંગો, સેલોટેપ અથવા પાતળી દોરી અથવા શીખનારાઓએ કરેલ કાર્ય પ્રદર્શિત કરવા માટે નોટીસ બોર્ડ
- ચોક બોર્ડ, ચોક અથવા માર્કર, શીખનારાઓને લખવા માટે પેન અને પેપર



૧. એજયુકેટર સત્રની શરૂઆત કરતા શીખનારાઓને જણાવશે કે આજની ચર્ચા ધરના રોજબરોજના કામકાજ વિશે છે.
૨. એજયુકેટર શીખનારાઓને ૪ થી ૫ સભ્યો ધરાવતા નાના જૂથમાં વિભાજીત કરશે. આ જૂથના સભ્યોમાં છોકરા અને છોકરીઓ એમ બસેનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.
૩. ત્યારબાદ, એજયુકેટર શીખનારાઓને તેઓ જે ધરકામ કરતા હોય તે તમામ કામોની યાદી તૈયાર કરવા જણાવશે. જો વગ્ભમાં ફક્ત છોકરાઓ કે ફક્ત છોકરીઓ જ હોય તેવા કિસ્સામાં, શીખનારાઓને તેમના દ્વારા કરવામાં આવતી ધરની બધી પ્રવૃત્તિઓ અને તેમના ભાઈ/બહેન અથવા તેમના પરિવારમાં કોઈ પણ પુરુષ / સ્ત્રી સભ્ય દ્વારા કરવામાં આવતા કામોની સૂચિ તૈયાર કરવાનું કહેવામાં આવશે. અહીં, સ્ત્રી અને પુરુષ સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની તુલના અને નિરીક્ષણ કરવામાં શીખનારાઓને સમર્થ કરવાનો ઉદેશ છે.
૪. ત્યારબાદ એજયુકેટર તેમને અલગ અલગ કામો માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ અલગ અલગ રંગો આપવા જણાવશે.

ધરકામ અને તે માટેના કલર કોડ (રંગોની સંઝા)

જેન્ડરના ભેદભાવ પ્રમાણે કાર્યને કેવી રીતે વહેંચવામાં આવે છે તે ઘડિયાળના ચક દ્વારા સમજવું જોઈએ.

ઉદાહરણ તરીકે,

- ધરકામ (કપડાં ધોવાં, વાસણો સાફ કરવાં, રસોઈ, આ કાર્યોમાં મદદ કરવી, કચરા-પોતાં કરવાં) - વાદળી રંગ
- શાળા માટેની તૈયારી - લાલ રંગ
- શાળાએ જવું - લીલો રંગ
- અભ્યાસ - ધાર્દ્રો વાદળી રંગ
- ટી.વી. જોવું - કાળો રંગ
- આરામ કરવો, ઉધ્વું - ગુલાબી રંગ
- રમવું - પીળો રંગ

૫. આ ફક્ત ઉદાહરણરૂપ છે; એજયુકેટર, શીખનારાઓને પોતાના જૂથમાં ચર્ચા કરી અને તેમના પોતાના કલર કોડ નિર્ધારિત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. શીખનારાઓ પણ અન્ય ધરકામોને યાદીમાં ઉમેરી શકે અને આ વધારાના કાર્યો માટે કલર કોડ નક્કી કરી શકે.
૬. ધરકામોની યાદી અને તેને આનુસાંગિક કલર કોડ નિર્ધારિત થઈ ગયા બાદ, એજયુકેટર કલોક સાઈકલની છાપેલી નકલ તેમજ મીણિયા રંગો તમામ શીખનારાઓને આપશે.
૭. શીખનારાઓ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે નક્કી કરેલા રંગો મુજબ આપેલ ચાર્ટમાં રંગપૂરણી કરશે અને
૮. રંગપૂરણી પૂરી થયા બાદ, પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ ચાર્ટને પોતાની સમક્ષ રાખશે.
૯. ત્યારબાદ, એજયુકેટર ચર્ચાની શરૂઆત કરશે. ચર્ચા માટેના કેટલાક મુદ્દાઓ નીચે આપેલા છે.
 - છોકરાઓની કલોકમાં કયો રંગ વધારે દેખાય છે? તે ક્યા કાર્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે? આ કાર્યો ધરમાં કરવામાં આવતા કાર્યો છે કે ધરબહાર કરવામાં આવતા કાર્યો છે.

- છોકરીઓની કલોકમાં કયો રંગ વધારે દેખાય છે? તે કયા કાર્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે? આ કાર્યો ઘરમાં કરવામાં આવતા કાર્યો છે કે ઘર બહાર કરવામાં આવતા કાર્યો છે.
- છોકરાઓ અને છોકરીઓની કલોક વચ્ચે સામાન્ય સમાનતાઓ કઈ કઈ છે?
- છોકરાઓ અને છોકરીઓની કલોક વચ્ચે સામાન્ય તફાવત શું છે?
- કોણ આપણાને આ કાર્યો કરવા માટે કહે છે? શા માટે?
- શું છોકરાઓ અને છોકરીઓના કાર્યો અલગ અલગ છે? જો હા, તો શા માટે? આ કોણ નક્કી કરે છે?
- કયા કામ વધારે અગત્યના છે? ઘરના કે ઘર બહારના? શા માટે?
- શું મહિલાઓ અને પુરુષો દ્વારા કરવાનાં કાર્યો વિશેનાં કોઈ નિયમો છે? આ નિયમો કોણે બનાવ્યા છે?
- જો કામની અદલાબદલી કરી નાખવામાં આવે તો શું થાય? જો છોકરાઓના કાર્યો છોકરીઓ દ્વારા કરવામાં આવે તો શું થાય? શું તમને લાગે છે કે છોકરીઓ અને છોકરાઓ માટે એકબીજાના કાર્યો કરવા યોગ્ય અને શક્ય છે?
- જો છોકરીઓના કામો છોકરા દ્વારા કરવામાં આવે તો શું થાય? ઉદા. તરીકે, સફાઈ અને રસોઈ
- છોકરા-છોકરીઓના કામમાં તફાવત હોવાને કારણો તેમના વ્યક્તિત્વના પ્રભાવ ઉપર કેવા પ્રકારની અસરો જોવા મળી શકે છે? કેવી રીતે?
- જેન્ડરમાં રહેલી અસમાનતાઓને કારણે છોકરાઓ/પુરુષો ઉપર કેવા પ્રકારના નિયંત્રણો છે? કેવી રીતે? ઉદાહરણ આપો.

૧૦. એજ્યુકેટર, પુરુષ અને મહિલાઓ દ્વારા કરવામાં આવતા ઘરકામની અસમાન વહેંચણીની ચર્ચા કરીને પ્રવૃત્તિને સમામ કરશે. ફક્ત શીખનારાઓને માહિતી આપી દેવાની બદલે, આ સહભાગી પ્રવૃત્તિ, શીખનારાઓને જાતીય ભેદભાવના ગ્રાથમિક સ્તર પર આપમેળે, રિફલેક્ટ, વિશ્લેષણ અને ચર્ચા કરવાની તક પૂરી પાડે છે જે આપણા ઘરેથી જ શરૂ થાય છે. આ મંચ વિવિધ સ્તરો પર ઘણા રિફલેક્શનો અને ચર્ચાઓ માટે એક શરૂઆત છે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

યૂનિસેફ મીના રાજૂ મંચ શાલેય ઉપક્રમ પુસ્તિકા મુંબઈ, ભારતઃ યૂનિસેફ એવં મહારાષ્ટ્ર પ્રાથમિક શિક્ષણ પરિષદ મુંબઈ (p 12-14).

પરિશિષ્ટ

યૂનિસેફ મીના રાજૂ મંચ શાલેય ઉપક્રમ પુસ્તિકા મુંબઈ, ભારતઃ યૂનિસેફ એવં મહારાષ્ટ્ર પ્રાથમિક શિક્ષણ પરિષદ મુંબઈ (p 34).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

- માતા-પિતા/ધરના અન્ય કોઈ ખી/પુરુષ સભ્યો વચ્ચે કામની વહેંચણીનું અવલોકન અને વિશ્લેષણ કરો.
- શીખનારાઓ કામકાજની વહેંચણી તેમજ ધરકામની સમાન વહેંચણી માટેના ઉપાયો દર્શાવતી સ્કીટ પ્રસ્તુત કરી શકે.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



શિર્ષક	સાપ-સીડી
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ આધારિત ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : પ્રત્યાયન,
વિવેચનાત્મક ચિંતન



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

- શીખનારાઓ.....
- છોકરાઓ અને છોકરીઓ વચ્ચે જોવા મળતા ભેદભાવો અંગે ચર્ચા કરશે.
- છોકરાઓ અને છોકરીઓ વચ્ચે ફક્ત શારીરિક તફાવત છે અને તે કુદરતી છે તે બાબત સમજ શકશે.
- ભિન્ન સામાજિક પ્રથાઓના કારણે છોકરીઓ અને છોકરાઓના અનુભવોમાં તફાવત હોય છે તે અંગે સંજાગ બનશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આપણા સમાજમાં લિંગ ભેદભાવ અને લિંગ આધારે સૌંપવામાં આવતી ભૂમિકા અંગેની અગાઉની પ્રવૃત્તિના અનુસંધાનમાં એજયુકેટર ચર્ચા આગળ વધારી શકે છે કે શારીરિક તફાવતો કુદરતી છે અને તે સિવાયના અન્ય તમામ તફાવતો સખાજ દ્વારા ઘડવામાં આવ્યા છે. શારીરિક તફાવતના આધારે એમ માની ન લેવું જોઈએ કે અલગ જેન્ડર વચ્ચે કોઈપણ પ્રકારની અસમાન ક્ષમતાઓ હશે. જો યોગ્ય પહોંચ અને તક આપવામાં આવે તો, બધાજ જેન્ડરના લોકો તેમને સૌંપાયેલ કોઈપણ કાર્યો કરવામાં એકસમાન રીતે સક્ષમ છે. એજયુકેટરે એ હકીકિત પર પણ ભાર મૂકવો જોઈએ કે છોકરીઓને શિક્ષણની તક આપવી જોઈએ કેમ કે દરેકના શિક્ષણના અધિકાર સહિત, તમામ અધિકારો એક સમાન છે.

આવશ્યક તૈયારી :

- સાપ-સીડી રમતનું બોર્ડ, ૮૫૧૦ અથવા ૬૫૮ ફૂટનું, લગભગ અડધા ફૂટનો એક એવા બે પાસા
- મોટું બોર્ડ તેમજ શીખનારાઓને એકત્ર કરી રમત રમાડી શકાય તેટલી વિશાળ જગ્યા
- વાક્યો/વિધાનો લખેલી ચિહ્નીઓ (પરિશિષ્ટ જુઓ)
- બે બોક્સ. એક સકારાત્મક વિધાનો લખેલી ચિહ્નીઓ માટે અને બીજું નકારાત્મક વિધાનો લખેલી ચિહ્નીઓ માટે.



પ્રક્રિયા

૧. એજયુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે સાપ-સીડીની રમત માટેનું બોર્ડ તૈયાર હોય. સાપ-સીડીની આ રમત આપણી પરંપરાગત રમત ઉપર આધારિત છે જેમાં ૧ થી ૧૦૦ અંક ધરાવતા ચોરસ ખાનાં છે. અહીં સીડીઓ આપવામાં આવેલી છે જે કેટલાક ચોરસ ખાનાઓને જોડે છે અને તેનો ઉપયોગ કરીને રમત રમનાર ઉપર ચડી શકે છે અને રમતમાં ઝડપથી આગળ વધી શકે છે. આ ઉપરાંત અહીં બે ખાનાને જોડતા હોય તેવા કેટલાક સાપ પણ આપવામાં આવ્યા છે. રમતમાં આગળ વધી રહેલ ખેલાડી જો સાપનું મોં ધરાવતા ખાનામાં આવે તો તે સાપની પૂછુંડી જે ખાનામાં હોય તે ખાના સુધી નીચે ઉત્તરશે.
૨. આ રમત બે કે તેથી વધુ ખેલાડીઓ, પાસાની મદદથી રમી શકે છે. જે ખેલાડી સૌ પ્રથમ ૧૦૦ અંક લખેલ ચોરસ ખાના સુધી પહોંચી જાય તે વિજેતા બને છે.
૩. એજયુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે બોર્ડને યોગ્ય રીતે જમીન ઉપર રાખવામાં આવેલ છે અને શીખનારાઓને સાપ-સીડીના બોર્ડની આસપાસ એકત્ર થવા જણાવશે.
૪. એજયુકેટર, શીખનારાઓને એક છોકરાઓનું અને એક છોકરીઓનું એમ બે જૂથ બનાવવા જણાવશે.
૫. એજયુકેટર, આ બંને જૂથમાંથી બે છોકરા અને બે છોકરીઓને બોલાવશે અને સૌ પહેલાં રમત રમવા જણાવશે.
૬. એક છોકરો અને એક છોકરી સાપ-સીડીના બોર્ડ ઉપર ઊભા રહેશે.
૭. બીજી જોડી થોડે દૂર ઊભી રહેશે અને પાસો ફેંકશે. પાસો ફેંક્યા બાદ, બોર્ડ ઉપર ઊભેલી પહેલી જોડી, પાસાના અંક પ્રમાણે આગળ ચાલશે.
૮. આ રમતમાં આપણે સકારાત્મક સંદેશાઓ આપવા માટે સીડીનો ઉપયોગ કર્યો છે અને અસમાનતા દર્શાવતા નિયમો માટે સાપનો ઉપયોગ કર્યો છે. શીખનારા જ્યારે સાપ અથવા તો સીડી ધરાવતા ખાનામાં પહોંચ્યશે ત્યારે તે એક ચીંદી ઉપાડશે અને તેમાં લખેલી માહિતી ત્યાં હાજર રહેલા અન્ય શીખનારાઓને મોટેથી વાંચી સંભળાવશે. ઉદાહરણ તરીકે,
- ‘શિક્ષણ માટે મહિલાઓને સમાન તરીકો આપો’. આ સંદેશો ચીંદીમાં લખેલો હશે અને ખેલાડી જ્યારે સીડીવાળા ખાનામાં પહોંચે ત્યારે વાંચ્યશે.
- ‘ઘરકામ એ મુખ્યત્વે છોકરીઓની જવાબદારી છે’. આ સંદેશો ચીંદીમાં લખેલો હશે અને ખેલાડી જ્યારે સાપના મોં વાળા ખાનામાં પહોંચે ત્યારે વાંચ્યશે.
૯. ચીંદીમાં લખેલ વાંચતી વખતે, એજયુકેટર આ અંગે સંક્ષિપ્ત ચર્ચા કરશે અને શીખનારાઓને આ વિશે તેમના મંતવ્યો પૂછું ચર્ચામાં સામેલ કરશે. આમ કરવાથી એ સુનિશ્ચિત થઈ શકે છે કે દરેક વ્યક્તિ ચર્ચામાં ભાગ લે છે અને ચર્ચા કરવામાં આવી રહેલી સંકલ્પના કે મુદ્દાઓ અંગે યોગ્ય સમજણ કેળવી શકે છે.
૧૦. આ દરમિયાન, વચ્ચેના ગાળામાં એજયુકેટર અન્ય શીખનારાઓને બોલાવશે જે રમી રહેલા ખેલાડીઓનું સ્થાન લેશે. આ રીતે તમામ શીખનારાઓ વારાફરતી રમતમાં સામેલ થશે.
૧૧. એક ખેલાડી વિજેતા લખેલા ચોરસ સુધી પહોંચ્યી જાય ત્યાં સુધી આ રમત ચાલુ રહેશે.
૧૨. એજયુકેટર, સમાપન કરતાં શીખનારાઓને પૂછશે કે આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા તેઓ શું શીખ્યા? અને દેંગિક સમાનતા ધરાવતા વિશ્વની રચના કરવા માટે હવે તેઓ કોઈ નિર્ણયને અનુસરશે?

પરિશિષ્ટ

સાપ-સીડીની રમત માટેના કેટલાક વિધાનો
(એજ્યુકેટર વધુ વિધાનો ઉમેરી શકે છે, આ યાદી ફક્ત નમૂનારૂપ છે.)

સાપ:

- છોકરીઓએ પરિવારમાં સૌથી છેલ્ખે જ જમવું જોઈએ.
- છોકરીઓને ઉચ્ચ શિક્ષણ આપવું જોઈએ નહીં.
- છોકરાઓ જ કુટુંબના વંશવારસાને આગળ વધારી શકે છે.
- ફક્ત છોકરીઓએ જ ઘરનું કામકાજ કરવું જોઈએ.
- છોકરીઓએ વિનયન શાખા જ પસંદ કરવી જોઈએ.
- ફક્ત છોકરાઓ જ વિજ્ઞાન પ્રવાહ પસંદ કરી શકે.
- છોકરાઓ શારીરિક રીતે છોકરીઓ કરતા વધુ સશક્ત હોય છે.
- છોકરીઓએ ફૂટબોલની રમત ન રમવી જોઈએ.

સીડી:

- દીકરીના જન્મને ઉત્સાહપૂર્વક વધાવવો.
- શિક્ષણએ છોકરીઓનો મૂળભૂત અધિકાર છે.
- ઘરનું કામકાજ કરવાની જવાબદારી છોકરા અને છોકરી એમ બંનેની છે.
- છોકરાઓ પણ ગૃહવિજ્ઞાન શાખામાં અભ્યાસ કરી શકે છે.
- છોકરીઓ અવકાશયાત્રી કે એન્જિનિયર બનવા સહિતની તેમની પસંદગીનો વ્યવસાય કરી શકે છે.
- ઘરગથ્થું કામકાજની છોકરાઓ અને છોકરીઓ વચ્ચે એકસમાન વહેંચણી થવી જોઈએ.
- છોકરાઓ પણ ઘરે રસોઈ બનાવી શકે અને સાફ સફાઈને લગતા કામ કરી શકે.
- છોકરીઓ કિકેટ અને કુસ્તી સહિતની દરેક પ્રકારની રમત રમી શકે.



પ્રવૃત્તિનો સ્નોટ :

નીચેના સ્નોટમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

યૂનિસેફ મીના રાજૂ મંચ શાલેય ઉપક્રમ પુસ્તિકા મુંબઈ, ભારતઃયૂનિસેફ એવ મહારાષ્ટ્ર પ્રાથમિક શિક્ષણ પરિષદ મુંબઈ (p 36-38).

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શીખનારાઓ અન્ય કેટલાક વિધાનો ઉમેરી આ રમત તેમના પરિવારના સત્યોત્તેમજ મિત્રો સાથે રમી શકે,

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



શિર્ષક	પણલ ઉકેલવી/કોયડા ઉકેલ
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	પણલની રમત અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન
કૌશલ્યો
 ● પ્રાથમિક : સહભાગિતા
 ● ગૌણ : સમસ્યાનું
 નિરાકરણ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો
 શીખનારાઓ.....
 ● કોઈપણ કાર્યમાં લીડર અને ટીમના સત્યોની ભૂમિકા
 ઓળખી શકે
 ● ટીમના અન્ય સત્યો સાથે મળીને કાર્ય કરી શકે
 ● ટીમવર્કમાં સહકારના મહત્વને સમજ શકે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

એજયુકેટર ભારપૂર્વક સમજાવશે કે ટીમવર્ક દ્વારા કોઈ પણ કાર્ય વધુ સારું કેવી રીતે થઈ શકે છે અને જૂથના દરેક સત્ય સાથે જવાબદારી વહેંચવી એ મહત્વનું કાર્ય છે અને જે તમામ લોકો માટે સમગ્ર પ્રક્રિયાને સરળ અને આનંદપૂર્ણ બનાવે છે. એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતી વખતે જૂથ કાર્યના નીચે જણાવેલ બે પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે.

આગોવાન/લીડની ગુણવત્તા :

- ટીમને એકજૂટ રાખવી. સંપ કેળવવો
- નવાવિચારો રજૂ કરવા
- ટીમને સહયોગ અને દિશા પ્રદાન કરવી
- તે પોતે ટીમનો સત્ય બની રહે
- જૂથમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિને પ્રોત્સાહિત કરે
- કામનું આયોજન અને વિતરણ કેવી રીતે કરવું તે જાણતો હોય
- લક્ષ્ય છાંસલ કરે

ટીમવર્કનો અર્થ :

- T-Trust each other એકબીજા ઉપર પરસ્પર વિશ્વાસ રાખવો
- E-Enthusiasm to work કામ માટે ઉત્સાહિત રહેવું
- A-Ambition to succeed સફળ થવા માટેની મહત્વાકાંક્ષા
- M-Mutual support પરસ્પર સહયોગ
- W-Work towards the goal લક્ષ્ય પ્રાપ્ત માટે કાર્ય કરવું
- O-Open to feedback પ્રતિભાવો સ્વીકારવા
- R-Result oriented પરિણામલક્ષી
- K-Keep team spirit ટીમભાવના જાળવવી

આવર્ષયક તૈયારી :

રમતવીરો, રાજનેતાઓ, ઉદ્ઘોગકારો, લેખકો, ઐતિહાસિક મહત્વ ધરાવતા લોકો વગેરેના કેલેન્ડર ચિત્રો મેળવો.



પ્રક્રિયા

૧. સૌ પહેલાં એજયુકેટર ચિત્રો મેળવશે ત્યારબાદ, ચિત્રોને વ્યવસ્થિત રીતે ૮ થી ૧૦ ટૂકડાઓમાં વિભાજીત કરી નાખશે અને ભેણવી દેશે.
૨. ત્યારબાદ, એજયુકેટર વગને પથી દ શીખનારનું એક એવા નાના જૂથોમાં વિભાજીત કરશે.
૩. પ્રત્યેક જૂથને બે કે ત્રણ ચિત્રોના ટૂકડાઓ આપવામાં આવશે અને આ ટૂકડાઓ જોડી આખું ચિત્ર તૈયાર કરવા તેમને સૂચના આપવામાં આવશે.
૪. એજયુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે દરેક જૂથને કાર્ય કરવા માટે ઓછામાં ઓછા બે કે ત્રણ ચિત્રો મળ્યા હોય.
૫. પ્રત્યેક જૂથને પોતાનો ટીમ લીડર પસંદ કરવા જગ્યાવો અને જૂથની કામગીરીનું નિરીક્ષણ કરો.
૬. ટીમ લીડરની ભૂમિકા જૂથને માર્ગદર્શન આપવાની અને કામ સોંપવાની રહેશે અને તે સુનિશ્ચિત કરશે કે કાર્ય સમયસર પૂર્ણ થયું છે. કાર્ય પૂર્ણ કરવા માટે શીખનારાઓને ૧૦ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે.
૭. નિરીક્ષકની ભૂમિકા આ સમગ્ર કાર્યના સંચાલનનું અવલોકન કરવાની રહેશે, તેમની ટીમના લીડરમાં ઈચ્છનિય ગુણોની સૂચિ બનાવશે અને આ સૂચિ સાથે તેની પોતાની ટીમના લીડર કેવી રીતે કાર્ય હાથ ધરે છે તેની સરખામણી કરશે, આ

ઉપરાંત જૂથના બાકીના સભ્યોની ભૂમિકા અને ભાગીદારીનું નિરીક્ષણ પણ કરશે. પોતાના નિરીક્ષણમાં પક્ષપાતી વલણ ન રહે તે કાળજી રાખવી આવશ્યક છે.

૮. શીખનારાઓ જ્યારે જૂથમાં કામ કરી રહ્યા હોય ત્યારે એજયુકેટર, ટીમ લીડર, નિરીક્ષક અને ટીમના સભ્યોને જરૂરી મદદ પુરી પાડશે તેમજ સહયોગ કરશે.
 ૯. બધા જૂથો ચિત્રો બનાવવાનું પુરું કરી લે ત્યારબાદ, એજયુકેટર વાતચીતને એવી રીતે આગળ દોરી જશે કે જે શીખનારાઓને નેતૃત્વ તેમજ ટીમ વર્કમાં સહભાગિતા કેળવવા માટે જરૂરી વિવિધ પાસાઓ જેવા કે સહકાર, અન્ય પ્રત્યે તેમજ પ્રવૃત્તિ અથવા કાર્યને પૂર્ણ કરવા માટેની સંવેદનશીલતા વગેરે બાબતોને ઊજાગર કરશે. નીચેના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવશે:
- આ રમતનું લક્ષ્ય શું હતું?
 - તે લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે કયું કાર્ય જરૂરી હતું?
 - શું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું? જો ના, તો શા માટે?
 - બધા સભ્યો દ્વારા ભજવવામાં આવેલી ભૂમિકા પર રિફલેક્ટ કરો (નિરીક્ષકોને તેમનું વિશ્લેષણ રજૂ કરવા માટે કહી શકાય).



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

Modified from Life-Skills Education for Students of Secondary Schools under RMSA: Manuals for Teachers. Assam, India: UNICEF & MIND India (pg. 35-36)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

જ્યારે અન્ય સભ્યો સાથે કામ કરવાનું બને ત્યારે શીખનારાઓને સમુદ્દાયમાં જોવા મળતી પરિસ્થિતિઓ વિશેની વાર્તાઓ કહેવા જણાવી શકાય.

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાંદ એજયુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)



જવાબદાર બનવું

શિર્ષક	જવાબદાર બનવું
અંદાજીત સમય	૩૦ મિનિટ
પદ્ધતિ	જૂથ પ્રવૃત્તિ અને ચર્ચા



આવરી લેવામાં આવેલ જીવન કૌશલ્યો

- પ્રાથમિક : સહભાગિતા
- ગૌણ : સ્વ જાગૃતિ



શીખવાના ઉદ્દેશ્યો

શીખનારાઓ.....

- કુટુંબમાં, સમાજમાં અને શાળામાં પોતાની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓને ઓળખી શકશે.
- નાગરિક પાસેથી અપેક્ષિત ગુણોની યાદી તૈયાર કરી શકશે.
- શાળા અને સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રીતે ભાગ લેશે.

એજયુકેટર માટેની નોંધ

આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા, એજયુકેટર એ સુનિશ્ચિત કરશે કે શીખનારાઓ જાગૃત અને જવાબદાર નાગરિકો તરીકેની તેમની લાંબા ગાળાની ભૂમિકા માટે તૈયાર થાય છે. એજયુકેટર, શીખનારાઓમાં આત્મવિશ્વાસ કેળવવા, પ્રોત્સાહિત અને જવાબદાર બનવા તેમજ નેતૃત્વના ગુણો, ઈચ્છાશક્તિ, આત્મ-સન્માન, અખંડિતતા જેવા કૌશલ્યો અને મૂલ્યો વિકસાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે. એજયુકેટર આ પ્રવૃત્તિને રાજ્યશાસ્કની વિભાવનાઓ, જેમ કે નાગરિકના મૂળભૂત અધિકાર અને ફરજો તરીકે પણ સંબંધિત કરશે. શીખનારાઓ છઢા અને સાતમા ધોરણાના તેમના શાળા અભ્યાસક્રમમાં આ વિભાવનાઓનો પરિચય કરાવવામાં આવેલો હોય તો તેઓ આ બાબતોને સારી રીતે સમજી શકશે.



પ્રક્રિયા

૧. એજ્યુકેટર શીખનારાઓને ગ્રાણ જૂથમાં વિભાજીત કરશે.
૨. પ્રત્યેક જૂથને ચર્ચા કરવા માટે નીચે પ્રમાણેની એક સંકલ્પના આપવામાં આવશે.
 - જૂથ ૧ - કુટુંબમાં તેમની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ તેમજ એક વ્યક્તિ તરીકેના એકંદર ગુણો
 - જૂથ ૨ - સમાજમાં તેમની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ તેમજ એક વ્યક્તિ તરીકેના એકંદર ગુણો
 - જૂથ ૩ - શાળામાં તેમની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ તેમજ એક વ્યક્તિ તરીકેના એકંદર ગુણો
૩. પ્રત્યેક જૂથને તેમની એક વ્યક્તિ તરીકે તેમની પાસેથી જે જવાબદારીઓ અને ગુણો અપેક્ષિત છે તેની યાદી તૈયાર કરવાની સૂચના આપવામાં આવશે.
૪. એજ્યુકેટર સમગ્ર પ્રવૃત્તિ દરમિયાન જૂથોની આસપાસ ચક્કર લગાવશે અને તેમને આપવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિમાં જરૂરી સહયોગ પુરો પાડશે.
૫. ચર્ચા બાદ, એજ્યુકેટર પ્રત્યેક જૂથને વર્ગમાં પ્રેરણની પ્રોફેશનની પ્રેરણ કરવા જણાવશે.
૬. ગ્રાણેય જૂથના મુખ્ય મુદ્દાઓનો સારાંશ રજૂ કરી એજ્યુકેટર પ્રવૃત્તિ સમામ કરશે.



પ્રવૃત્તિનો સ્થોત્ર :

નીચેના સ્થોત્રમાંથી સુધારા સહિત અપનાવેલ છે.

જીવન કૌશલ વિકાસ હસ્ત પુસ્તિકા : શિક્ષકોં કે લિએ ઉત્તરપ્રદેશ : યૂનિસેફ. (pg. 91)

સૂચવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ

શાળામાં, ઘરમાં અને સમાજમાં તમારી જવાબદારીઓ અંગે રિફલેક્ટ કરો.

(તેઓને તેમની ભૂમિકાઓ નિભાવવા માટે અને ગુણો વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે. કારણ કે આ એક નિરંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે.)

શીખનારાઓનો પ્રતિભાવ (પ્રવૃત્તિ અંગેનો તેમનો અનુભવ, શીખવામાં આવેલ ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)

પ્રવૃત્તિ બાદ એજ્યુકેટરના રિફલેક્શન્સ/પ્રતિસાદ (પ્રવૃત્તિના અનુભવ અંગે, શીખવાની ચાવીરૂપ બાબતો અને પ્રવૃત્તિને વધુ સારી બનાવવા માટેનાં સૂચનો)





www.unicef.org
www.roomtoread.org