

सेल्फ लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज, जीवन  
कौशल प्रशिक्षकों के लिए ।

# पैकेज से परिचय

प्रिय जीवन कौशल प्रशिक्षक,

यदि कोई कार्यक्रम बच्चों और किशोरों को समाज में सकारात्मक और पूर्ण भागीदारी के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करना चाहता है, तो बच्चों में जीवन कौशल के विकास के लिए निवेश करना उस कार्यक्रम के केंद्रीय बिन्दुओं में से एक होना चाहिए।

इस सेल्फ लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज को, स्कूलों में या स्कूल से बाहर, बच्चों और किशोरों (8 से 18 वर्ष) में जीवन कौशल विकसित करने वाले प्रशिक्षकों (शिक्षकों और फैसिलिटेटर्स) के समर्थन के लिए विकसित किया गया है। यह सामग्री दस मुख्य जीवन कौशलों (व्यापक जीवन कौशल ढांचे, यूनिसेफ 2019) को विकसित करने पर केंद्रित है। साथ ही यह हानिकारक लिंग और सामाजिक मानदंडों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने पर भी केंद्रित है।

इस पैकेज का उपयोग, सरकारी स्कूलों में या स्कूल से बाहर, बच्चों और किशोरों के लिए जीवन कौशल कार्यक्रम आयोजित करने वाले किसी भी प्रशिक्षक द्वारा किया जा सकता है। जीवन कौशल निर्माण पर केंद्रित किसी भी कार्यक्रम के लिए प्रशिक्षकों की पैकेज संचालन क्षमता का निर्माण एक महत्वपूर्ण घटक है। हम बहुत ही उत्साहित हैं की आप बच्चों और किशोरों को सशक्त बनाने के इस अभियान का हिस्सा बने हैं।

जीवन कौशल प्रशिक्षक के रूप में, आपकी भूमिका यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है की आपके राज्य में इस पैकेज का उपयोग आवश्यक गुणवत्ता के साथ किया जाये ताकि बच्चों और किशोरों को सशक्त बनाने के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके। आपकी सहायता करने के लिए यह मैनुअल जीवन कौशल की अवधारणा पर जानकारी प्रदान करता है। मैनुअल यह भी बताता है की इस प्रशिक्षण की ज़रूरत क्यों है और इस प्रशिक्षण का संचालन, कक्षा या कक्षा से बाहर किस तरह किया जाना चाहिए।

इस पैकेज को शिक्षाविदों और जीवन-कौशल के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों की टीम द्वारा विकसित किया गया है। पैकेज का निर्माण भारत के कई राज्यों में प्रशिक्षकों के लिए मॉड्यूल और हैंडबुक के रूप में उपलब्ध जानकारी का उपयोग करते हुए किया गया है। पैकेज में किशोर सशक्तीकरण (जिसमें स्वास्थ्य, पोषण, संरक्षण, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य प्रबंधन) और अन्य प्रासंगिक विषयों को शामिल किया गया। तीन अलग-अलग आयु वर्गों के लिए अलग-अलग पैकेज बनाये गए हैं: 8-12 साल, 13-15 साल और 16-17 साल।

यह पैकेज आपको जीवन कौशल निर्माण की आवश्यकता और महत्व को समझने में मदद करेगा। इस के द्वारा आप बच्चों और किशोरों में, विशेष रूप से लिंग, सामाज और विकलांगता के परिपेक्ष में जीवन कौशल निर्माण की आवश्यकता को सराह पाएंगे।

जीवन कौशल क्या हैं?

जीवन कौशल को क्षमताओं, दृष्टिकोणों और सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं के एक समूह के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को सीखने, सूचित निर्णय लेने, अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होने, एक स्वस्थ और उत्पादक जीवन जीने के लिए सक्षम बनाते हैं, ताकि आगे जा कर वह व्यक्ति खुद यथा स्तिथि में परिवर्तन लाने योग्य बन जाये।

भारतीय संदर्भ में, दस प्रमुख जीवन कौशल हैं जो बच्चों और किशोरों के समग्र विकास और सशक्तिकरण के लिए आवश्यक हैं। यह कौशल उन्हें जानकार बनाने में, जीवन भर सीखते रहने में, सामाजिक असमानताओं को बदलने में और अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल करने में सक्षम करेंगे। इन 10 मूल जीवन कौशलों को पारस्परिक निर्भरता रखने वाले 4 आयामों में बाँटा गया है - सशक्तिकरण, शिक्षण, नागरिकता और रोज़गार।

जीवन कौशल सार्वभौमिक हैं और एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए और अतिव्यापी हैं। किसी एक कौशल को अलग से विकसित नहीं किया जा सकता है। जीवन कौशल के लिए ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल तीनों के उपयोग की आवश्यकता होती है। सरलता के लिए प्रत्येक जीवन कौशल को और अनुभाजित किया जा सकता है।

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
सशक्तिकरण	आत्म जागरूकता	<ul style="list-style-type: none"> <li>- स्वयं का वर्णन</li> <li>- स्वयं को जानना और स्वयं की पहचान</li> <li>- अपनी ताकतों और कमज़ोरियों की पहचान और विवरण</li> <li>- खुद को बदलने और सुधारने का तरीका जानना, जैसे नई चीज़ें सीखना, बेहतर पारस्परिक कौशल विकसित करना आदि</li> <li>- लक्ष्य निर्धारित करने और उसे पूरा करने का प्रयास करने की क्षमता</li> <li>- अपने कार्यों के लिए जवाबदेह होना</li> <li>- अपने सपनों, आकांक्षाओं और इच्छाओं को जानना</li> <li>- अपने पूर्वाग्रहों और रूढ़ियों के बारे में जागरूक होना</li> <li>- अपनी भावनाओं को पहचानना और समझना</li> <li>- अपने स्वयं के मूल्यों के बारे में जागरूक होना</li> <li>- जानना कि हम विभिन्न रिश्तों के बारे में कैसा महसूस करते हैं</li> <li>- अपनी ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग करना</li> </ul>
	संचार	<ul style="list-style-type: none"> <li>- अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करना</li> <li>- अपने आप को विभिन्न तरीकों से व्यक्त करना (शब्द, गैर-मौखिक संकेत, कला, संगीत, नृत्य, कविता आदि)</li> <li>- भूमिकाओं, ज़िम्मेदारियों और पदों के बारे में बात करते हुए अपनी बात रखने और मनवाने की कोशिश करने की क्षमता</li> <li>- अलग-अलग स्तर पर लोगों से उचित रूप से समझौता संवाद करने की क्षमता (साथियों, शिक्षक, माता-पिता)</li> <li>- गैर-मौखिक संकेतों, इशारों और अभिव्यक्तियों को समझना</li> <li>- दूसरों को जवाब देना और अपने विचार और राय व्यक्त करना</li> <li>- सक्रिय होकर सुनना</li> <li>- दूसरों के विचारों की व्याख्या करना और उनके प्रति ग्रहणशील होना</li> <li>- दूसरों के विचारों का सम्मान करते हुए उन्हें अपनी बात कहना</li> <li>- स्पष्टता और सटीकता के साथ संवाद करने की क्षमता</li> <li>- बातों का अर्थ समझना, उन बातों का भी जो सीधे-सीधे ना कही गयी हों</li> </ul>

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- विभिन्न संचार माध्यमों के नियमों (प्रोटोकॉल) को समझना</li> <li>- संदर्भ को देखते हुए यह तय करने की क्षमता विकसित करना की कब और कहाँ बोलना है और कब और कहाँ नहीं</li> </ul>
	समुत्थान शक्ति (रेसिलिएंस)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- अपनी कुंठाओं को नियंत्रित करने की क्षमता</li> <li>- चुनौतियों का सामना करते हुए अपने लक्ष्य की ओर काम करने की क्षमता</li> <li>- कठिनाइयों के बीच दृढ़ता</li> <li>- परिस्थितियों से निपटने के लिए व्यक्तिगत दक्षताओं और सामाजिक संसाधनों को प्रयोग करने की क्षमता</li> <li>- तनाव के साथ सकारात्मक तरीके से निपटना</li> <li>- प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटना</li> <li>- चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के माध्यम से ताकत का विकास करना</li> <li>- बदलती परिस्थितियों, दृष्टिकोणों और संदर्भों के अनुकूल अपने आप को बदल पाने की क्षमता</li> <li>- बिना किसी चिंता के चुनौतियों से निपटने की क्षमता</li> </ul>
शिक्षण	आलोचनात्मक चिंतन	<ul style="list-style-type: none"> <li>- विश्लेषण करने की क्षमता</li> <li>- आंकने की क्षमता</li> <li>- मूल्यांकन करने की क्षमता</li> <li>- तर्क करने की क्षमता</li> <li>- कई दृष्टिकोणों को देखने की क्षमता</li> <li>- तुलना करने की क्षमता</li> <li>- निष्कर्ष पर पहुंचने की क्षमता</li> <li>- राय/दृष्टिकोण विकसित करने की क्षमता</li> <li>- बहस करने, विचारों की रचनात्मक रूप से खंडन करने की क्षमता</li> <li>- सही और गलत/अच्छे और बुरे के बीच अंतर कर पाने की क्षमता</li> <li>- प्रत्याशित परिणामों के बारे में अनुमान लगा पाने की क्षमता</li> <li>- किसी समस्यापूर्ण परिस्थिति को समझ कर उसका वर्णन कर पाने की क्षमता</li> </ul>
	रचनात्मकता	<ul style="list-style-type: none"> <li>- अलग सोच</li> <li>- परम्परागत सोच से अलग</li> <li>- विचारों की मौलिकता</li> <li>- घटनाओं और वस्तुओं को देखने के नए दृष्टिकोण</li> <li>- कल्पना</li> <li>- कपोल कल्पित (फ़ैन्टसी)</li> <li>- नयी चीज़ों का सृजन</li> <li>- नए विचारों का निर्माण</li> <li>- नवीनता/इनोवेशन</li> <li>- नई चीज़ों का निर्माण या पुरानी चीज़ों को ठीक करना</li> <li>- आत्म अभिव्यक्ति के नए तरीके</li> </ul>

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
	समस्या को सुलझाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>- किसी समस्या को पहचानना और स्पष्टता से उसका व्याख्यान करना</li> <li>- समस्या को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझना</li> <li>- उसके कारणों का विश्लेषण</li> <li>- किसी समस्या को हल करने के विभिन्न तरीकों पर विचार करना</li> <li>- समस्याओं से निपटने के लिए रणनीति विकसित करना</li> <li>- नैतिकता को ध्यान में रखते हुए उपलब्ध संसाधनों पर विचार करते हुए सबसे उपयुक्त समाधान की पहचान करना</li> </ul>
रोज़गार के लिए तैयार	समझौता वार्ता /अपनी बात रखने और मनवाने की कोशिश (नेगोसिएशन)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- स्वयं के साथ बातचीत</li> <li>- स्वयं में लचीलेपन की कमी, पूर्वाग्रहों, और रुढ़ियों को पहचानना और स्वीकार करना</li> <li>- क्या बदल सकता है, इसकी पहचान करने के लिए उपरोक्त को फिर से परिभाषित करना, और उसे विस्तार से जांचना</li> <li>- दूसरों के सामने अपनी बात रखना और मनवाने की कोशिश करना</li> <li>- दूसरों के सामने अपनी बात को सम्मानपूर्वक व्यक्त करना</li> <li>- दूसरों को अपमानित किए बिना दृढ़ता के साथ अपनी राय रखना</li> <li>- दूसरों की राय स्वीकार करना और सीखना</li> <li>- दूसरों के दृष्टिकोण को देखने में सक्षम होना</li> <li>- सामाजिक परिवेश में शक्ति, सत्ता अथवा पद जैसे आयामों को समझना</li> <li>- तर्कसंगत विचारों/कारणों से और संवाद के माध्यम से दूसरों को समझाना</li> <li>- किन बातों पर हम समझौता कर सकते हैं और किन पर नहीं यह समझना</li> <li>- दूसरों के साथ अनुबंध/करार करना</li> </ul>
	निर्णय लेना	<ul style="list-style-type: none"> <li>- उपलब्ध विकल्पों में से चुनना या चुनाव ना करने का निर्णय लेना</li> <li>- विकल्प को समझना और फिर चुनाव करना</li> <li>- अच्छाइयों और बुराइयों को तोलना</li> <li>- कारण-प्रभाव-परिणाम विश्लेषण करना</li> <li>- निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए मूल्यांकन और विवेक का उपयोग करना</li> <li>- तर्क का प्रयोग करना</li> <li>- अपनी पसंद को तार्किक आधार पर उचित बता पाने में सक्षम होना</li> <li>- मुश्किल से मुश्किल विकल्पों में भी चुनाव कर पाना</li> <li>- किसी एक विचार विशेष के लिए प्रतिबद्धता से परहेज़ कर पाना</li> <li>- स्वयं में विश्वास रखना की अगर आप कुछ करना चाहें तो आप वह कर सकते हैं</li> <li>- दृढ़ विश्वास और साहस के आधार पर निर्णय लेना</li> <li>- संज्ञानात्मक असंगति को संबोधित करना और हल करना</li> <li>- किसी बात पर आप कहाँ खड़े हैं यह पता होना</li> </ul>

आयाम	जीवन कौशल	विवरण
नागरिकता	समानुभूति	<ul style="list-style-type: none"> <li>- केवल अन्य मनुष्यों के प्रति ही नहीं, बल्कि जानवरों और प्रकृति के प्रति भी संवेदनशील होना</li> <li>- आत्मा की उदारता</li> <li>- दूसरे की दुनिया में कदम रखते हुए उनकी ज़रूरतों को पहचानना</li> <li>- दूसरों के विचारों को महत्व देना</li> <li>- दूसरों के साथ सहयोग</li> <li>- व्यक्तियों के बीच पारस्परिक सम्मान</li> <li>- बिना शर्त दूसरों के साथ खुशियां मनाना और दुख साझा करना</li> <li>- बिना किसी अपेक्षा के, स्वेच्छा से दूसरों के लिए काम करना</li> <li>- स्वेच्छा से दूसरों की बिना शर्त मदद करना</li> <li>- दूसरों की मदद करने पर संतुष्ट महसूस करना</li> <li>- दुख और कठिन जीवन परिस्थितियों में दूसरों का समर्थन करना</li> <li>- दूसरों के साथ धैर्य रखना और आलोचनात्मक नहीं होना</li> <li>- सभी के लिए सामाजिक न्याय और कल्याण की आवश्यकता को महसूस करना</li> <li>- हर व्यक्ति की आवाज़, अभिकरण और प्रतिरोध के महत्व को पहचानना</li> </ul>
	सहभागिता	<ul style="list-style-type: none"> <li>- दूसरों के साथ काम करना</li> <li>- दूसरों के साथ संवाद</li> <li>- दूसरों की उपस्थिति में अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना</li> <li>- गतिविधियों में भाग लेना</li> <li>- दूसरों के साथ संगलित होना</li> <li>- पहल करना</li> <li>- संसाधनों, अवसरों और ज़िम्मेदारियों को दूसरों के साथ बांटना</li> <li>- दूसरों के साथ सहयोग करना</li> <li>- दूसरों के साथ मिल कर काम करना</li> <li>- टीम वर्क</li> <li>- आयोजनों में मदद करना</li> <li>- नेतृत्व</li> <li>- आवाज़, अभिकरण और प्रतिरोध व्यक्त करना</li> <li>- एक सक्रिय सदस्य होने के नाते सामूहिक प्रक्रियाओं के प्रति प्रतिबद्ध होना</li> <li>- सक्रिय रूप से दूसरों की बात सुनना</li> <li>- लोगों के साथ चर्चा में स्पष्टता लाने के लिए व्यक्त किए गए विचारों की संक्षिप्त व्याख्या करना</li> </ul>

यह पैकेज एक प्रोटोटाइप के रूप में कार्य करते हुए गतिविधियों को प्रस्तुत करता है। इसका उपयोग बच्चों और किशोरों को जीवन कौशल सिखाने और अभ्यास कराने के लिए किया जा सकता है - यह एक औपचारिक स्कूल सेटिंग या गैर-औपचारिक सेटिंग दोनों में हो सकता है। एक प्रोटोटाइप होने के नाते, इसका उद्देश्य जीवन कौशल प्रशिक्षकों को एक दिशा प्रदान करना है, लेकिन यह विभिन्न कौशलों के लिए

उपयुक्त गतिविधियों को विकसित करने के लिए भी एक संदर्भ के रूप में कार्य करता है। आप जीवन कौशल सिखाने को प्रासंगिक , आनंदपूर्ण और सार्थक बनाने के लिए इन गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं। दस मूल जीवन कौशलों में से प्रत्येक कौशल के लिए चार गतिविधियाँ सुझाई गई हैं, प्रत्येक आयु वर्ग के लिए 40 गतिविधियाँ और तीनों पैकेजों में कुल 120 गतिविधियाँ शामिल की गयी हैं। प्रत्येक गतिविधि विशिष्ट आयु वर्ग के लिए है और तीनों पैकेजों में बढ़ती जटिलता के साथ दोहराई गयी हैं।

प्रत्येक गतिविधि में अनुमानित समय, सुझाई गई विधि, संबोधित प्राथमिक और द्वितीयक जीवन कौशल शामिल हैं। साथ ही इसमें सीखने के उद्देश्य भी शामिल हैं। प्रत्येक गतिविधि की अवधि 30 से 45 मिनट तक है, जिससे प्रशिक्षक को कक्षा प्रबंधन, और समूह गठन के लिए मदद मिलेगी।

जबकि प्रत्येक गतिविधि मूल जीवन कौशल को संबोधित करती है, यह अन्य जीवन कौशल के साथ भी ओवरलैप होती है क्योंकि वह परस्पर जुड़े होते हैं। प्रशिक्षक के लिए नोट्स में गतिविधि का उद्देश्य, अतिरिक्त जानकारी और अतिरिक्त संदर्भ प्रदान किए गए हैं। प्रक्रिया, उन कदमों का वर्णन करती है जिन के द्वारा - शिक्षार्थियों का गतिविधि से पूर्व परिचय कराया जा सके, सत्र योजना बनाई जा सके, सत्र के लिए आवश्यक सामग्री की व्यवस्था की जा सके और शिक्षार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित की जा सके।

प्रत्येक गतिविधि को सेटिंग की ज़रूरतों के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है और आवश्यकता होने पर अधिक कार्यों या सामग्रियों का उपयोग किया जा सकता है। प्रशिक्षण को और बेहतर करने के लिए शिक्षार्थियों की प्रतिक्रिया भी ली जाएगी।

प्रशिक्षक मिली हुई प्रतिक्रियाओं पर विचार करें और इन का उपयोग भविष्य के प्रशिक्षणों को और बेहतर बनाने के लिए करें। ऐसा करने के लिए प्रशिक्षक अपने लिए नोट्स बना सकते हैं।

नियम निर्धारित करना: सभी शिक्षार्थियों को समान रूप से शामिल करें। यह भी सुनिश्चित करें की किसी भी तरह का भेद-भाव - लिंग, सामाजिक स्तर या विकलांगता के आधार पर, ना हो। सभी की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए सत्रों की शुरुआत में कुछ नियमों को निर्धारित करना महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए:

- प्रशिक्षक और साथियों के प्रति सम्मानपूर्ण रहें।
- अपने सहकर्मी को भाग लेते या बोलते समय बाधित ना करें।
- बोलने के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा करें।
- दूसरों की सुनें।
- यदि आपके पास साझा करने के लिए कुछ है तो अपना हाथ उठाएं।
- समय पर आयें।
- कोई व्यक्तिगत टिप्पणी नहीं करें।

- गतिविधियों में भाग लें।

नियम तय करने के लिए चर्चा और बहस जैसी लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं का पालन करें। नियमों, उनके अर्थ, उनकी आवश्यकता और महत्व पर एक विस्तृत चर्चा की जानी चाहिए। नियमों को एक चार्ट पर लिखा जाना चाहिए और सभी शिक्षार्थियों और प्रशिक्षकों के लिए तैयार संदर्भ के रूप में दीवार पर लगाया जाना चाहिए।

एक समर्थनपूर्ण वातावरण बनाना: कक्षा में डर, भेदभाव या तनाव सीखने की प्रक्रिया पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, इसलिए प्रशिक्षक को ऐसा वातावरण बनाना होगा जो भय, भेदभाव और पक्षपात से मुक्त हो।

प्रशिक्षक को शिक्षार्थियों के प्रति संवेदनशील और दयालु होना चाहिए। उन्हें लड़कियों और लड़कों दोनों को समान मौका देना चाहिए। उन्हें उन शिक्षार्थियों को भी बराबर का मौका देना चाहिए जो शर्मीले या फिर भीरु प्रवृत्ति के हैं (अधिकतर ऐसे शिक्षार्थी लड़कियां या दिव्यांग या निचले सामाजिक-आर्थिक स्तर के होंगे।) शिक्षार्थियों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करें।

प्रशिक्षक को किसी भी मुद्दे पर चर्चा करते समय सम्मानजनक, नैतिक और संवेदनशील बने रहने की ज़रूरत होगी। शिक्षार्थियों की सामाजिक-सांस्कृतिक विविधता को देखते हुए निर्देशों की योजना बनाएं। समाविष्टि, साझेदारी, सक्रिय श्रवण और सहभागिता को प्रोत्साहित करें।

प्रशिक्षकों को एक शिक्षार्थी केंद्रित दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। प्रशिक्षकों को शिक्षार्थियों की सहायता करनी चाहिए और सीखने के अवसर प्रदान करने चाहिए ताकि शिक्षार्थी स्वयं के ज्ञान का निर्माण कर सकें और कौशल विकसित कर सकें।

### प्रशिक्षक यह अवश्य करें

- चर्चा को संचालित करने से खुद को रोकें और शिक्षार्थियों की बात सक्रिय रूप से सुनें।
- प्रशिक्षण का संचालन किस तरह किया जाये इस पर अपने विचार व्यक्त करने और नेतृत्व करने के लिए शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- शिक्षार्थियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन यह भी सुनिश्चित करें कि ऐसा करने में वह असहज नहीं हों।
- शिक्षार्थियों को सहज होने, रचनात्मक सोच विकसित करने और अपने विचार खुल कर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए आमंत्रित करें, उन्हें जानकारी का विश्लेषण और उसके विभिन्न आयामों की जांच करने में मदद करें। कोई भी सवाल "बेवकूफी भरा" सवाल नहीं है, इस बात को प्रशिक्षक कक्षा में पहले से ही स्थापित करें। इससे शिक्षार्थियों को उपहास किए जाने के भय के बिना अपने प्रश्न पूछने में मदद मिलेगी। बदमाशी (धौंस जमाना आदि) और अपमानजनक व्यवहार के किसी भी रूप को दृढ़ता से रोकें।

प्रशिक्षकों को हमेशा शिक्षार्थियों के प्रयासों की सराहना करनी चाहिए। जैसे की जब शिक्षार्थी अपने विचार व्यक्त करें, गतिविधि में भाग लें या चर्चा में योगदान दें। शिक्षार्थियों को भी अपने साथियों के प्रयासों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यह उन्हें अपने आप को खुल कर व्यक्त करने, सराहना महसूस करने और अपनेपन की भावना विकसित करने के लिए प्रेरित करेगा।

अपने व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों और पक्षपातों की जाँच करें: जीवन कौशल प्रशिक्षण, प्रशिक्षकों के लिए भी आत्म-खोज की एक यात्रा है। उन्हें अपने स्वयं के पूर्वाग्रहों को पहचानने और उनके प्रति सचेत रहने की आवश्यकता होगी। चर्चा के दौरान, उन्हें उन कथनों का उपयोग करने से खुद को रोकने की आवश्यकता होगी जो एक विशेष लिंग, समुदाय या समूह के लिए पूर्वाग्रहित हों। उन्हें अपने व्यवहार और मनोभावों के प्रति सचेत रहने की ज़रूरत होगी।

**साधन संपन्न बनें:** प्रशिक्षकों को अपने विषय विशेष के बारे में जितना हो सके पता होना चाहिए। वह अपनी समझ विकसित करने और प्रभावी जीवन कौशल प्रशिक्षण देने के लिए उपलब्ध संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं। आगे की योजना बनाना महत्वपूर्ण है। पैकेज को पहले से ही पढ़ लें, ऐसा करने से चर्चा के लिए बेहतर तैयार होने में मदद मिलेगी।

गतिविधियों को केस-विगनेट्स (छोटी केस स्टडीस) और कहानियों के प्रिंट-आउट जैसी सामग्री की आवश्यकता होगी। यदि कॉपी और प्रिंटिंग की सुविधा आसानी से उपलब्ध नहीं हो, तो शिक्षक स्क्रीन पर सामग्री को प्रोजेक्ट कर सकते हैं या शिक्षार्थियों को पढ़ने और प्रतिक्रिया देने के लिए चार्ट के रूप में दिखा सकते हैं।

**समूह गठन में सहायता करें:** सत्रों के दौरान, विभिन्न गतिविधियों के लिए आवश्यकता अनुसार, शिक्षार्थियों को जोड़ें या फिर छोटे-बड़े समूहों में काम करने की आवश्यकता होगी। जबकि अधिकांश गतिविधियों में मिश्रित समूहों की आवश्यकता होगी, कुछ चर्चाओं में लिंग-विशिष्ट समूहों की भी आवश्यकता होगी। प्रशिक्षकों को अपने अनुभव और समझ से समूह की उपयुक्तता का पता लगाना होगा। वह विभिन्न समूह संरचनाओं और बैठने की व्यवस्था के साथ प्रयोग कर सकते हैं, ताकि शिक्षार्थियों के पास अलग-अलग साथियों के साथ काम करने के अधिक अवसर हों।

अंत में, एक पाठ्यक्रम की प्रभावशीलता और सफलता एक प्रशिक्षक की इच्छा, प्रभावशीलता, संवेदनशीलता और संसाधनशीलता पर निर्भर करती है। एक प्रशिक्षक के पास वर्षों का अनुभव होता है, इसलिए यह आशा की जाती है कि आप सीखने और सीखने की प्रक्रिया को अधिक सक्षम और आकर्षक बनाने के लिए इस सेल्फ-लर्निंग इंस्ट्रक्शनल पैकेज का उपयोग करेंगे।

### जीवन कौशल और सामग्री विषय-वस्तु

क्र.	जीवन कौशल		गतिविधि का नाम	संबोधित विषय-वस्तु
	प्राथमिक	द्वितीयक		
1	आत्म जागरूकता	संचार	मैं कौन हूँ? और मैं सबसे अच्छा क्या करता हूँ?	स्वयं से संबंध, स्वयं को जानना
2		संचार	भावनाओं को समझना	स्वयं से संबंध, भावनाओं को संभालना

3		सहानुभूति संचार	मूल्यों की खोज	पारस्परिक संबंध, स्वयं और अन्य
4		संचार	मेरी अच्छी आदतें व्यक्तिगत स्वच्छता	व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वास्थ्य वर्धक अच्छी आदतें
1	समुत्थान शक्ति/जुझारूपन	आत्म जागरूकता	तनाव प्रबंधन	तनाव से निपटना , भावनात्मक स्वास्थ्य
2		आत्म जागरूकता	मैं किसकी मदद ले सकती हूँ ?	सामाजिक प्रणालियों की पहचान, मदद मांगना
3		संचार, संवाद	बिना जोखिम मज़े करना	सड़क सुरक्षा के उपाय
4		आत्म-जागरूकता, रचनात्मकता	मेरा गीत	सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास
1	रचनात्मकता	संचार, सहभागिता	चलो साथ मिलकर कल्पना करें!	कल्पना करना, लीक से हटकर विचार करना
2		संचार, सहभागिता	क्या हो अगर...?	अभिव्यक्ति
3		संचार, सहभागिता	लीक से हटकर सोचना	अलग सोच
4		संचार, आलोचनात्मक चिंतन	अधूरी कहानी को पूरा करना	दूसरों के साथ काम करना, कल्पना करना
1	आलोचनात्मक चिंतन	सहभागिता, संचार	चलो साथ खेलते हैं!	स्वयं और दूसरों को समझना
2		समस्या-समाधान, सहभागिता, रचनात्मकता	एक व्यावहारिक समाधान	कल्पना, कहानी बनाना
3		आत्म जागरूकता, समझौता वार्ता (नेगोसिएशन), भागीदारी	जीवन की प्राथमिकता	स्वयं के लिए योजना बनाना

4		सहभागिता, समानुभूति	क्या अंधविश्वास पर विश्वास कर लेना उचित है?	तर्कसंगत सोच, सवाल करना
1	समस्या को सुलझाना	समझौता वार्ता, संचार, सहभागिता	मानव शृंखला	पारस्परिक संबंध
2		सहभागिता, निर्णय लेना, समझौता वार्ता (नेगोसिएशन)	आओ चलो बात करते हैं!	नेतृत्व क्षमता बढ़ाना, रोज़मर्रा की समझौता बातचीत
3		समानुभूति, संचार	एक दुखद कथा!	स्वयं और दूसरों को समझना, दूसरों के परिपेक्षों का सम्मान करना
4		संचार, समझौता वार्ता (नेगोसिएशन)	झगड़े का समाधान	प्रतिदिन होने वाली संघर्ष परिस्थितियों को संबोधित करना, सहकर्मियों के साथ रिश्ते
1	निर्णय लेना	समस्या-समाधान, आलोचनात्मक चिंतन	एक द्वीप पर जाना	ज़िम्मेदार होना, कल्पना
2		समस्या-समाधान, समझौता वार्ता (नेगोसिएशन)	टॉस का बॉस- हाँ या ना	चिंतन और प्रतिदिन की परिस्थितियों का समाधान करना
3		आलोचनात्मक चिंतन	गुणों को पहचानें	रूढ़िवादी लिंग भूमिकाओं पर पश्च उठाना
4		समझौता वार्ता (नेगोसिएशन), संचार	मना कर दो !	आत्म-सम्मान, अधिकार, सुरक्षा उपाय
1	संचार-संवाद	आत्म-जागरूकता	चाइनीज़ व्हिसपर्स	एक प्रभावी और ज़िम्मेदार वक्ता होना
2		सहभागिता	मिलता का वृत्त	पारस्परिक संबंध
3		सहभागिता	हम साथ में चित्र बनाते हैं	अभिव्यक्ति, नेतृत्व

4		समझौता वार्ता	मैं अपनी बात रख रहा हूँ	बदमाशी जैसे मामलों में अपनी बात दृढ़ता से रखना और मामले की रिपोर्ट करना
1	समानुभूति	संचार, सहभागिता	विश्वास निर्माण	पारस्परिक संबंध
2		सहभागिता	स्थान बदलना	लिंग संवेदीकरण
3		सहभागिता	तदनुभूति निर्माण	समावेशन/विकलांगता पर संवेदनशीलता
4		सहभागिता, आलोचनात्मक चिंतन	भावनाओं का प्रबंधन	भावनाओं को संभालना
1	समझौता वार्ता	संचार, रचनात्मकता	चलो, एक कहानी लिखें	साथ में काम करना, कल्पना
2		सामुत्थान शक्ति, संप्रेषण	मैं और मेरे मित्र	सहकर्मियों से रिश्ते
3		समानुभूति, संचार, सामुत्थान शक्ति	कठिन परिस्थितियों का सामना करना	पारस्परिक संबंध
4		आत्म जागरूकता, संचार	लिंग भूमिकाओं पर समझौता बातचीत	रूढ़िवादी लिंग भूमिकाओं पर पश्च उठाना
1	सहभागिता	आलोचनात्मक चिंतन, समानुभूति	लड़कों और लड़कियों की क्लॉक साइकिल	लिंग संवेदीकरण
2		संचार, आलोचनात्मक चिंतन	साँप और सीढ़ी	रूढ़िवादी लिंग भूमिकाओं पर पश्च उठाना, शिक्षा का अधिकार
3		समस्या-समाधान	पहेली को हल करना	नेतृत्व के गुण
4		आत्म जागरूकता	ज़िम्मेदार बनना	नागरिकता शिक्षा

# आत्म जागरूकता

---

## गतिविधि 1: मैं कौन हूँ और मैं सबसे अच्छा क्या कर सकता हूँ ?

गतिविधि का नाम	मैं कौन हूँ और मैं सबसे अच्छा क्या कर सकता हूँ ?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: संचार-संवाद

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपनी क्षमता को पहचान सकेंगे और जान पाएंगे कि वह किस काम को सबसे अच्छा करते हैं।
- अपने गुणों के लिए एक प्रशंसा भाव विकसित कर सकेंगे।
- आत्म-स्वीकृति की प्रक्रिया द्वारा अपने आत्म-सम्मान को बढ़ा सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह वह उम्र होती है, जिसमें शिक्षार्थी खुद के बारे में जानने में रुचि दिखाने लगते हैं। वे संज्ञानात्मक रूप से इतने परिपक्व हो जाते हैं कि खुद को, अपने गुणों, क्षमताओं और अधिकारों को समझ सकें। इसके अलावा, यह एक ऐसी उम्र है, जब वे उन गुणों के बारे में सोचते हैं, जिन्हें वे स्वयं में विकसित करना चाहते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को उनकी क्षमताओं को पहचानने में मदद करना है और यह बताना है कि वह सबसे अच्छा क्या करते हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थियों की मदद करने के लिए बनाई की गई है, जिससे वह जान पाएँ कि वे सभी अपने आप में विशेष या विशिष्ट हैं। गतिविधि का उद्देश्य उन्हें यह समझाना है कि अन्य लोग भी उनकी तरह अलग और विशेष हैं। हम सभी के पास समान गुण हैं और हम सभी के पास कुछ ऐसे गुण भी हैं, जो हमें दूसरों से अलग बनाते हैं।

### अपेक्षित तैयारी

- A4 साइज़ का कागज़ और सादे कागज़ की पर्चियां (यह अलग-अलग रंगों में हो तो बेहतर रहेगा), पेंसिल, मोटे रंगीन पैन, सेफ्टी पिन या एक टेप, जो शर्ट पर लगे कागज़ को चिपकाने में मदद कर सकती है
- यह गतिविधि एक बड़े कमरे या एक खुली जगह में आयोजित की जानी चाहिए क्योंकि गतिविधि के दौरान शिक्षार्थियों को इधर-उधर जाना पड़ेगा

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कागज़ का एक टुकड़ा लेने के लिए कहें।
2. प्रशिक्षक उन्हें अपने बारे में पाँच सकारात्मक बातें या वह काम जो वह सबसे अच्छा करते हैं लिखने के लिए कहें। ये पढ़ाई के अलावा और भी चीज़ें हो सकती हैं, जिन पर उन्हें गर्व है, जैसे कि गाना गाना, अभिनय, शिल्पकारी, खाना पकाना, बागवानी और इसी तरह कुछ भी, जो उन्हें लगे की वह अच्छी तरह से करते हैं।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उन बिंदुओं को बहुत ध्यान से लिखने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, "मैं एक अच्छी लड़की हूँ" या "मैं कक्षा IX में पढ़ रहा हूँ" लिखने के बजाय, उन्हें अपनी आंतरिक विशेषताओं का वर्णन करने वाले शब्दों को लिखने के लिए कहें, जैसे "मैं लोगों की सहायता करता हूँ", "मैं लोगों को दुखी नहीं देख सकता", "मैं अच्छे चुटकुले सुनाता हूँ", "मैं हमेशा अपनी बातें छिपा कर रखता हूँ", या "मैं अच्छा नाचता हूँ"। इसके अलावा वे अपने द्वारा पूरे किए गए वाक्यों से भी विशेषताएं चुन सकते हैं।
4. प्रशिक्षक उन्हें कुछ देर सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें अपने दोस्तों से सलाह लिए बगैर इन बातों की पहचान करनी होगी।
5. प्रशिक्षक उन्हें एक-दूसरे की कमीज के पीछे इन पर्चियों को चिपकाने में मदद करने के लिए कहें। वे कुछ खाली पर्चियां भी चिपका सकते हैं। प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि पिन का उपयोग सुरक्षित रूप से किया जाये या अगर टेप को चिपकाने के लिए उपयोग किया जा रहा है, तो गतिविधि पूरी होने के बाद शिक्षार्थी के कपड़ों से इसे आसानी से हटाया जा सके।
6. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कक्षा में इधर-उधर टहलने के लिए कहें ताकि बाकी शिक्षार्थी भी उन पर्चियों को पढ़ सकें, जिन पर उन्होंने अपनी खूबियों को लिखा है।
7. दूसरा काम, जो शिक्षार्थी कमरे में घूमने और एक-दूसरे के बिन्दुओं को पढ़ने के दौरान करेंगे, वह यह है कि वे अपने किसी सहपाठी के एक सकारात्मक गुण को कमीज पर लगाई गए खाली चिट या पर्ची पर लिख सकते हैं। यह काम गुप्त रूप से बिना नाम बताए किया जाना चाहिए।
8. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को तब तक घूमने के लिए कहें, जब तक कि सभी को कम से कम पाँच शिक्षार्थियों के सकारात्मक गुणों को पढ़ने का मौका नहीं मिल जाता।
9. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को लगभग 15 मिनट के बाद अपने स्थानों पर वापस जाने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को अपने दोस्तों की मदद से अपनी पीठ से चिट या पर्ची उतारने के लिए कहें।
10. प्रत्येक शिक्षार्थी स्वयं या उनके लिए किसी अन्य सहपाठी द्वारा लिखे गए सकारात्मक गुणों को पढ़ें, इसके लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
11. जो शिक्षार्थी स्वयं आगे आकर बताना चाहें, उनमें से कुछ से पूछें कि उन्होंने अपने बारे में क्या लिखा है ?
12. प्रशिक्षक बाकी शिक्षार्थियों को उन शिक्षार्थी के लिए ताली बजाकर उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए कहें। यह भी रेखांकित करें कि हम सभी के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि हम अपनी विशेष क्षमताओं को पहचानें और उनके बारे में अच्छा महसूस करें।
13. शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्होंने कभी इस तरह से अपने बारे में सोचा है। कुछ शिक्षार्थी 'हाँ' कह सकते हैं, कुछ अन्य 'नहीं' कह सकते हैं। उनके साथ चर्चा करें कि हम शायद ही कभी ऐसे बैठकर अपने अंदर के गुणों या ऐसी बातों पर सोचते हैं और इस तरह लिखते हैं, जो हमें दूसरों से अलग बनती हैं। हम सोच ही नहीं पाते हैं कि कौन सा काम हम सबसे अच्छे तरीके से करते हैं। प्रशिक्षक इस बात पर भी बल दें कि किसी का खुद की क्षमता को पहचानना क्यों ज़रूरी है और इसके साथ-साथ अन्य लोगों की क्षमताओं को भी महत्व दिया जाना चाहिए। उनकी सराहना करनी चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 28-29) से संशोधित

'दिशारी टीचर मैनुअल', यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 9) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह पहचानने के लिए कहें कि वे अपने आप में कौन से गुणों का विकास करना चाहते हैं। वह यह भी विचार करें कि वह ऐसा किस तरह कर सकते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: अपनी भावनाओं को समझना

गतिविधि का नाम	अपनी भावनाओं को समझना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति लेखन और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: संचार

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपनी भावनाओं को पहचान सकेंगे।
- अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए उपयुक्त शब्दावली का प्रयोग कर सकेंगे।
- इस बात को समझ सकेंगे कि अलग-अलग परिस्थितियों में उनके भीतर अलग-अलग भावनात्मक प्रतिक्रियाएं पैदा होती हैं।
- सकारात्मक या नकारात्मक भावनाओं में अंतर कर पाएंगे।
- अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से संभाल सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- बचपन के मध्य दौर से शिक्षार्थी अपनी भावनाओं को अच्छी तरह पहचानने लगते हैं। जैसे ही उनके मित्र-समूह का विस्तार होता है, वे 'शर्म' और 'गर्व' जैसी जटिल भावनाओं के प्रति सचेत हो जाते हैं और उन्हें जानने लगते हैं। वे अपने बारे में अच्छी तरह से सोचने विचारने लगते हैं। वह यह बताने में सक्षम हो जाते हैं कि वे भावनात्मक रूप से क्या कर रहे हैं। यह वह चरण भी है, जब शिक्षार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपनी भावनाओं को संभाल कर रखना सीखें और उन्हें यह भी मालूम होना चाहिए कि सामाजिक रूप से भावना को व्यवहार में कैसे प्रकट करना चाहिए। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को इस तथ्य से अवगत कराने में मदद करेगी कि वे भावनाओं के उतार-चढ़ाव से गुजरते हैं। उन्हें इस बारे में बताया जाना चाहिए कि कैसे अपनी भावनाओं को संभाल कर रखा जा सकता है और विभिन्न परिस्थितियों में वह कैसे उन्हें सकारात्मक रूप में व्यक्त कर सकते हैं।

### अपेक्षित तैयारी

- बोर्ड, चॉक, पैन
- प्रशिक्षक एक्टिविटी शीट की कई प्रतियां बना लें

### प्रक्रिया

1. गतिविधि की शुरुआत में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को विभिन्न भावनाओं को पहचानने के लिए कहें। वह ब्लैक बोर्ड पर इन सभी भावनाओं को लिखें।
2. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी संभव भावनाओं को ब्लैक बोर्ड पर लिखा जाए। वह क्रोध, चिंता, प्रसन्नता, आश्चर्य, खुशी, अपराध बोध, उदासी, ईर्ष्या, भय, गर्व, शर्म, पश्चाताप, घृणा, आशा, प्यार आदि भावनाओं को लिखते हुए एक सूची बना लें।
3. शिक्षार्थियों को इन्हें सकारात्मक या नकारात्मक भावनाओं में वर्गीकृत करने के लिए कहें। प्रशिक्षक यह रेखांकित करें कि कभी-कभी भावनाओं को केवल सकारात्मक या नकारात्मक के रूप में चिन्हित नहीं किया जा सकता। यह अक्सर जटिल होता है और संदर्भ या परिस्थिति पर निर्भर करता है। वह यह उदाहरण बताएं कि कभी-कभी जब हमारा दोस्त परीक्षा में हमसे अधिक अंक प्राप्त करता है, तो हम अपने मित्र के लिए खुशी महसूस करते हैं, लेकिन उसी समय मित्र की तुलना में कम अंक लाने की वजह से खुद के लिए बुरा भी लगता है।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नलिखित एक्टिविटी शीट बांटें और उन्हें भरने के लिए 15 मिनट का समय दें। वे उस स्थिति के बारे में लिखें, जिसमें उन्होंने हाल ही में नीचे बताई गई भावनाओं में से किन्हीं तीन का अनुभव किया हो। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को नीचे लिखी भावनाओं के अतिरिक्त कुछ अलग भावनाओं को चुनने और लिखने की छूट भी दें। वे उन स्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, वे यह भी बता सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब उन्हें गुस्सा आया, तब उन्होंने क्या किया? क्या उन्होंने चुपचाप उस गुस्से को अपने अंदर रख लिया या फिर उन्होंने गुस्सा बाहर निकाल दिया था? उदाहरण के लिए, उन्होंने अपना गुस्सा लोगों या वस्तुओं पर निकाला होगा; जैसे गुस्से में अपने छोटे भाई बहन पर चिल्ला देना।

भावनाएं	इस भावना के कारण हुई घटना।	जब आप इन भावनाओं का अनुभव कर रहे थे तो आपकी शारीरिक प्रतिक्रियाएं क्या थीं।	ऐसी स्थिति में आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं (अपनी भावनाएं छिपा कर रखते हैं या उसे बाहर निकाल देते हैं आदि)	आपने उस व्यक्ति या वस्तु के प्रति कैसी प्रतिक्रिया व्यक्त की जिसने आपके भीतर इस भावना को पैदा किया?
प्रसन्नता				
उदासी				
डर				
गुस्सा				
ईर्ष्या				
गर्व				

5. शिक्षार्थियों द्वारा शीट को भर दिए जाने के बाद, प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों को किसी भी स्थिति और उससे जुड़ी भावनाओं को सहपाठियों के साथ साझा करने के लिए कहें।
6. चर्चा को निम्नलिखित बिंदुओं पर लाकर इस गतिविधि को समाप्त करें:
  - a. हम सभी हर वक़्त अलग-अलग भावनाओं का अनुभव करते हैं।
  - b. हम कभी-कभी दूसरों की तरह व्यवहार करते हैं और कभी-कभी भावनाओं का अनुभव करते हुए दूसरों से बहुत अलग होते हैं।
  - c. हम सभी के पास भावनाओं को व्यक्त करने और उनसे निपटने के अलग-अलग तरीके हैं। जब तक हम अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान नहीं पहुंचा रहे हैं, यह ठीक है।
  - d. हमें पहले अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानना चाहिए तथा अन्य लोगों की भावनात्मक स्थितियों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संघान (पृष्ठ 59-61) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

### गतिविधि 3: मूल्यों की खोज

गतिविधि का नाम	मूल्यों की खोज
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	लेखन और चर्चा

#### संबंधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: समानुभूति, संचार

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- उन मूल्यों को पहचान सकेंगे, जिन्हें वह मानते हैं।
- इस बात को मानें सकेंगे कि सभी के पास एक मूल्य तंत्र है, जो दूसरों के जैसा भी हो सकता है और कभी-कभी उससे अलग भी हो सकता है।
- उन लोगों के प्रति प्रशंसा और सहनशीलता विकसित कर पाएंगे, जिनके पास उनसे भिन्न मूल्य तंत्र है।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को यह समझने में मदद करेगी कि हम सब की पसंद और नापसंद, चाहे वे किसी भी व्यक्ति, चीज़ या घटना के लिए हों, हमारे मूल्यों से सम्बंधित हैं और जो हम सोचते हैं वह सही भी हो सकता है और गलत भी हो सकता है।
- प्रशिक्षक गतिविधि के दौरान रेखांकित करें कि व्यक्ति के मूल्य व्यक्ति और उसके चरित्र का निर्माण करते हैं। सकारात्मक मूल्यों को विकसित करना बहुत आवश्यक है। सकारात्मक मूल्य वे हैं, जो स्वयं और दूसरों को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं, वे सभी के लिए लाभदायक होते हैं। यह समझना ज़रूरी है कि विभिन्न लोग अलग-अलग चीज़ों और खूबियों को महत्व देते हैं।

#### अपेक्षित तैयारी

- फ्लिपचार्ट, पैन, कागज़
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अर्ध गोलाकार में बैठने के लिए कहें। इससे उन्हें एक-दूसरे को देखने और एक-दूसरे को बेहतर तरीके से सुनने में आसानी होगी।

#### प्रक्रिया

1. गतिविधि शुरू करने से पहले प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों से प्रश्न पूछें -
  - a. किसी व्यक्ति का नाम बताइये, जिसे आप सबसे अधिक पसंद करते हैं।

- b. आप उसे क्यों पसंद करते हैं?
- c. आपकी पसंदीदा चीज़ क्या है - क्या यह खाने के लिए कुछ है या यह कपड़े है या कोई गैजेट या कुछ और? कृपया सबको बताएं कि यह आपको क्यों पसंद है। (शिक्षार्थी जवाब दे सकते हैं "मुझे मेरा पेंसिल बॉक्स पसंद है क्योंकि यह पीले रंग का है।" प्रशिक्षक शिक्षार्थी से पूछें कि उसे रंग पीला क्यों पसंद है। शिक्षार्थी कह सकता है कि उसे पीला रंग इसलिए पसंद है क्योंकि वह चमक और रोशनी का प्रतीक है।
- d. कुछ शिक्षार्थियों को अपने जीवन से किसी एक यादगार घटना का उल्लेख करने के लिए कहें और यह किस वजह से यादगार है, यह भी बताने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि उन शिक्षार्थियों को भी बोलने का मौका मिले, जो ज़रूरी नहीं कि कक्षा में कभी बोलते हों।
2. नीचे दिए गए फ्लिपचार्ट उन्हें दिखाएं:

कौन/क्या	व्यक्ति	वस्तु	घटना
मुझे क्यों पसंद है?			

3. उन्हें अपनी कार्य पुस्तिकाओं में इस तालिका को बनाकर सोचने के लिए और अपने व्यक्तिगत अनुभवों से ऊपर डिब्बे में दिख रही खाली जगहों को भरने के लिए कहें।
4. शिक्षार्थियों को व्यक्ति, बात या घटना को पसंद करने की खास वजहों को सोचने और लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि कोई शिक्षार्थी बिल्कुल भी लिख नहीं पा रहा है, तो उसे चित्र बना कर दिखाने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रशिक्षक अपना उदाहरण दे सकते हैं (जैसे नीचे दी गई तालिका में उदाहरण दिया गया है)।

कौन/क्या	व्यक्ति	वस्तु	घटना
मुझे क्यों पसंद है?	दादी क्योंकि मैं उनसे कोई भी बात खुलकर कर सकती हूँ।	मेरी अंगूठी क्योंकि यह मेरे लिए मेरी दादी का अंतिम उपहार था।	जिस दिन मेरी कहानी एक पत्रिका में प्रकाशित हुई।

5. लगभग 10 मिनट के बाद शिक्षार्थियों को बारी-बारी अपनी प्रतिक्रियाएं साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। कृपया ब्लैक बोर्ड पर उनकी प्रतिक्रियाओं को लिख दें।
6. गतिविधि के दूसरे भाग में, शिक्षार्थियों को अपनी कार्य पुस्तिकाओं में अपने सहपाठियों के अद्वितीय/विशेष मूल्यों को लिखने के लिए कहें। वे किसी भी सहपाठी को चुन सकते हैं, जिसके बारे में वे लिखना चाहते हैं और उसको बताना चाहते हैं कि वे उसमें क्या पसंद करते हैं। यदि किसी ने गतिविधि के पहले हिस्से में किसी मित्र या सहपाठी के बारे में लिखा या बताया है, तो वह अब किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में विचार करें।
7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को याद दिलाएं कि जो बातें उनके सहपाठी उन्हें बता रहे हैं, वह उन सभी बातों से सहमत हो सकते हैं या सहमत नहीं भी हो सकते हैं। लेकिन उन्हें दूसरों के विचारों का सम्मान करना चाहिए क्योंकि हम सब अलग हैं और हमारी पसंद-नापसंद अलग हो सकती है। कोई किसी को किसी विशेष कारण से पसंद कर सकता है, और दूसरा व्यक्ति उसी व्यक्ति या चीज़ को किसी दूसरी वजह से पसंद कर सकता है। ये विभिन्नता ही ज़िंदगी को रंगों से भरती है।
8. सत्र के अंत में, शिक्षार्थियों से पूछें कि उन्हें इस अभ्यास से:
  - a. अपने बारे में क्या पता चला?
  - b. उन्होंने अपने सम्बंधों के बारे में क्या सीखा?
  - c. अपने मित्रों के बारे में क्या जाना?

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 37-38) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: मेरी अच्छी आदतें

गतिविधि का नाम	मेरी अच्छी आदतें
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	वर्क शीट और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आत्म जागरूकता
- द्वितीयक: संचार

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी-

- अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में सजग हो पाएंगे।
- खुद को साफ-सुथरा रखने के महत्व को समझ सकेंगे।
- अपनी अच्छी आदतों के बारे में बात कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- स्वास्थ्य और प्रसन्नता के बीच प्रत्यक्ष सम्बंध है। जब हम स्वस्थ और मजबूत होंगे, तभी अपनी और दूसरों की भलाई के लिए अपना योगदान दे सकेंगे। स्वास्थ्य स्वच्छता और व्यक्तिगत अनुशासन के साथ बहुत अधिक जुड़ा हुआ है। शिक्षार्थियों के रूप में यह बहुत ज़रूरी है कि वह एक दिनचर्या बनाएं और जिस काम को जब करना है, उसे उसी अपेक्षित समय में पूरा कर लें। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को स्वच्छता के बारे में जागरूक करने और उनको शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सजग और सक्रिय रखने के लिए बनाई की गई है।

### अपेक्षित तैयारी

- अच्छी आदतों को बताने वाली वर्क शीट की फोटोकॉपी
- शिक्षार्थी या तो जैसे बैठे हैं, वैसे बैठे रह सकते हैं या वह अर्ध गोलाकार में भी बैठ सकते हैं

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि वे व्यक्तिगत स्वच्छता से क्या समझते हैं और यह सुनिश्चित करने के लिए वे क्या करते हैं। उन्हें बोलने के लिए कुछ समय दें। उन्हें बताएं कि यह आवश्यक है कि हम अपने दैनिक जीवन में कुछ निश्चित नियमों का पालन करें ताकि हम स्वच्छ और स्वस्थ रह सकें। स्वच्छता हमारे सामान्य स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है।
2. सभी शिक्षार्थियों को वर्क शीट बांट दें और उन्हें उसमें दी गई तालिका को देखने के लिए कहें। यह वर्क शीट उन विभिन्न चीजों को सूचीबद्ध करती है, जिन्हें हमें रोज़ करना चाहिए। शिक्षार्थियों को उन आदतों के सामने सही का निशान (✓) लगाने के लिए

कहें जिनका वे नियमित रूप से पालन करते हैं। यदि वह ऐसा नहीं करते हैं तो उस आदत के सामने गलत का निशान (X) लगाएं।

	गतिविधि	√ / X (सही/ गलत)
1.	दांतों को सुबह और रात दोनों समय ब्रश से साफ करना	
2.	रोज सुबह और रात बिस्तर लगाना	
3.	साबुन से नहाना	
4.	शौचालय का उपयोग करने के बाद और खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोना	
5.	धुले और साफ कपड़े पहनना	
6.	नियमित रूप से नाखूनों को नेल कटर से काटना	
7.	चप्पल और जूते को नियमित रूप से साफ करना	
8.	बालों में जुएँ न पड़ने देना और बालों को अच्छी तरह से झाड़ना और बांधना	
9.	सप्ताह में कम से कम एक बार अपने बालों को धोना	
10.	हर दिन बालों में तेल लगाना	
11.	नियमित रूप से कपड़े धोना	
12.	यदि आवश्यकता हो तो रोज़ दवाएं लेना	
13.	रहने की जगह को साफ रखना	
14.	कचरे को कूड़ेदान में फेंकना	
15.	हर दिन व्यायाम करना और खेलना	
16.	रोज़ समय पर सोना और सुबह समय पर उठना	
17.	हर दिन पर्याप्त पानी पीना	

18.	आसपास साफ़ सफ़ाई रखना	
19.	पर्याप्त नींद लेना	

3. एक बार जब शिक्षार्थी अपनी शीट भर लें, तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी अच्छी आदतों पर थोड़ी देर सोचने के लिए कहें, जो उनके दैनिक जीवन का हिस्सा हैं।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह सोचने में मदद करें कि क्यों कुछ बातें उनकी आदतें बन पायीं और कुछ नहीं। इससे शिक्षार्थियों को उपरोक्त आदतों के बारे में अपने विचारों को प्रकट करने में मदद मिलेगी।
5. स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता और शारीरिक स्वास्थ्य के मूल्य को दोहराकर प्रशिक्षक गतिविधि को समाप्त करें।

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 12-14) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

# समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

---

## गतिविधि 1: तनाव प्रबंधन

गतिविधि का नाम	तनाव प्रबंधन
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह चर्चा और चिंतन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपने जीवन में तनाव को पहचान सकेंगे।
- तनाव से मुकाबला करने के जीवन कौशल विकसित कर पाएंगे।
- तनाव से मुक्त होने के सकारात्मक और नकारात्मक तरीकों के बीच अंतर कर पाएंगे।
- तनाव की स्थिति के प्रति सजग हो सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों के जीवन में तनावों की पहचान करना और उनसे निपटने के तरीके के बारे में चर्चा करना है। शिक्षार्थियों को एक भयमुक्त माहौल में अपनी चुनौतियों और तनावों के बारे में बात करने का मौका दिया जायेगा।
- प्रशिक्षक चर्चा करें कि सभी तनाव नकारात्मक नहीं हैं।
- सकारात्मक तनाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचाता है। सकारात्मक तनाव तब होता है, जब व्यक्ति किसी लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है। उदाहरण के लिए, अगर हम परीक्षा में अच्छा करना चाहते हैं तो हमें पढ़ने के लिए कुछ मात्रा में तनाव की आवश्यकता होती है, कि हम कहीं अन्य सहपाठियों से पीछे न रह जाएं। इस दबाव में रहते हुए हम बेहतर कर सकते हैं। यह सकारात्मक तनाव है।
- प्रशिक्षक यह रेखांकित करें कि तनाव से निपटने के लिए अच्छे और बुरे दोनों तरह के उपाय उपलब्ध हैं।

### अपेक्षित तैयारी

- ब्लैक बोर्ड और चॉक
- गतिविधि को छोटे समूहों में आयोजित किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि समूह अलग-अलग विषयों पर एक-दूसरे के साथ बातचीत करने में सहज महसूस करता है। सत्र की शुरुआत में प्रशिक्षक यह कहें कि इस सत्र में की गई सभी बातों को गोपनीय रखा जाए। इसके अलावा, हमें दूसरे साथियों की बातों को सुनना और उनका सम्मान करना चाहिए।

## प्रक्रिया

1. शिक्षार्थियों से पूछें कि वे 'तनाव' शब्द से क्या समझते हैं।
2. क्या आप तनाव महसूस करते हैं? उन स्थितियों के बारे में बताएं जिनमें आपने तनाव महसूस किया?
3. प्रशिक्षक अन्य प्रतिक्रियाओं के साथ, निम्नलिखित उत्तरों की अपेक्षा कर सकते हैं:
  - a. जब मैं देर से स्कूल आता हूँ।
  - b. जब कोई मुझे धमकाता है।
  - c. जब कोई मुझ पर झूठा आरोप लगाता है।
  - d. जब मेरी परीक्षाएं होती हैं।
  - e. जब मुझे तय समय-सीमा में कोई काम पूरा करना होता है।
4. शिक्षार्थियों से पूछें कि जब वह उपरोक्त तनावग्रस्त स्थितियों में होते हैं, तब उन्हें कैसा महसूस होता है?
5. प्रशिक्षक दूसरी प्रतिक्रियाओं के साथ, निम्नलिखित उत्तरों की अपेक्षा कर सकते हैं: गुस्सा हो जाना, निराश हो जाना, चिड़चिड़ापन, उदास, सिरदर्द होना, लड़ाई करना, रोना आदि।
6. प्रशिक्षक पूछें कि क्या तनाव हमेशा नकारात्मक होता है?
7. प्रशिक्षक चर्चा करें कि सभी तनाव नकारात्मक नहीं हैं। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि नकारात्मक तनाव के कारण हमें सिरदर्द, पाचन समस्या, त्वचा की शिकायत, नींद ना आना, शरीर में दर्द आदि हो सकता है। बहुत ज़्यादा और लंबे समय तक रहने वाला तनाव मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है।
8. सकारात्मक तनाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचाता है। सकारात्मक तनाव तब होता है, जब व्यक्ति किसी लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है। उदाहरण के लिए, अगर हम परीक्षा में अच्छा करना चाहते हैं तो हमें पढ़ने के लिए कुछ मात्रा में तनाव की आवश्यकता होती है, कि हम कहीं अन्य सहपाठियों से पीछे न रह जाएं। इस दबाव में रहते हुए हम बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं। यह सकारात्मक तनाव है।
9. शिक्षार्थियों को समूह में शिक्षार्थी जीवन के कुछ तनावों पर चर्चा करने के लिए कहें।
10. उन्हें अपने तनावों को शारीरिक, सामाजिक और मानसिक क्षेत्रों में विभाजित करने के लिए कहें।
11. प्रशिक्षक अन्य उत्तरों या प्रतिक्रियाओं के साथ, निम्नलिखित उत्तरों की अपेक्षा कर सकते हैं:

शारीरिक तनाव	सामाजिक तनाव	मानसिक तनाव
<ul style="list-style-type: none"> <li>● गर्म दिन</li> <li>● बीमार रहना</li> <li>● नींद पूरी न होना</li> <li>● स्कूल का बहुत ज़्यादा काम</li> <li>● यातायात</li> <li>● बाढ़</li> <li>● सांप्रदायिक हिंसा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्कूल में बदमाशी</li> <li>● दोस्त ना बना पाना</li> <li>● भाई-बहनों और माता-पिता के बीच झगड़ा</li> <li>● स्कूल में चोरी</li> <li>● दोस्तों से लड़ना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्यान केंद्रित ना कर पाना</li> <li>● स्कूल का काम समय पर पूरा करने की बाध्यता</li> <li>● परिवार में किसी की मृत्यु</li> <li>● भाई/बहन का जन्म</li> <li>● नकारात्मक सोच</li> <li>● संकुचित दृष्टिकोण</li> </ul>

12. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह विचार करने के लिए कहें कि हम नकारात्मक तनाव को सकारात्मक तनाव में कैसे बदल सकते हैं?
13. प्रशिक्षक संक्षेप में निम्नलिखित युक्तियां देते हुए गतिविधि समाप्त करें -  
सकारात्मक रूप से तनाव से निपटने के लिए कुछ सुझाव-
  - a. बातचीत करने के लिए एक अच्छे दोस्त का होना।

- b. जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखना।
- c. उन स्थितियों को जिन्हें बदला नहीं जा सकता, स्वीकार करना और उनसे सीखना।
- d. अच्छी समझदारी रखना।
- e. रचनात्मक बनना और यह देखने की कोशिश करना कि विकट स्थिति में क्या अलग किया जा सकता है।
- f. तनाव से बचने के तरीकों का अभ्यास करना।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 25-26) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने जीवन में व्याप्त एक तनाव के बारे में बताने या लिखने के लिए कहें, जिससे वह इस समय छुटकारा पाना चाहते हैं। शिक्षार्थियों को उस तनाव से निपटने के लिए एक सकारात्मक तरीका तैयार करने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को बताया जा सकता है कि उनकी प्रतिक्रियाओं को गोपनीय रखा जाएगा और वे बिना किसी चिंता या डर के अपनी बात कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: मैं किसकी मदद ले सकती हूँ ?

गतिविधि का नाम	मैं किसकी मदद ले सकती हूँ ?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- यह पहचान सकेंगे कि जब वह तनाव महसूस करें या जब उन्हें मदद की ज़रूरत हो, तब वे किससे संपर्क कर सकते हैं।
- अपने आस-पास सामाजिक सहयोग तंत्र के निर्माण के महत्व को पहचानेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को यह समझने में मदद करना है कि वे तनाव ग्रस्त होने पर विभिन्न लोगों से मदद ले सकते हैं। इसका उद्देश्य उन्हें यह समझाना है कि सामाजिक तंत्र हमारे जीवन से तनावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसका उद्देश्य शिक्षार्थियों को यह बताना है कि मुसीबत के समय कौन उन्हें उससे बाहर निकालने के लिए सही व्यक्ति हो सकता है।

### अपेक्षित तैयारी

- खाली कागज़, रंग, पेंसिल/पैन, चॉक बोर्ड और चॉक
- गतिविधि को एक नियमित कक्षा में आयोजित किया जा सकता है

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक खाली कागज़ पर खुद का चित्र बनाने के लिए कहें।
2. वे अपनी बनाई इस छवि के चारों ओर गोल-गोल छल्ले या घेरे बनाएं।
3. अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उन व्यक्तियों के बारे में सोचने के लिए कहें, जिनसे वह किसी समस्या के आने पर संपर्क करेंगे।
4. वह अपने चित्र या आकृति के सबसे पास बनाए घेरे में, उन व्यक्ति(यों) का नाम लिखें, जिन्हें मुसीबत की घड़ी में वह सबसे पहले याद करते हैं और किसी समस्या का सामना करने में उन पर सबसे अधिक विश्वास करते हैं।
5. सबसे पास के घेरों में रखे लोगों के अलावा वह समस्या आन पड़ने पर किन-किन लोगों से संपर्क करते हैं, उनके नाम वह दूसरे खाली घेरों में लिखें।

6. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को इन घेरों को अलग-अलग रंगों में रंगने के लिए कहें।
7. एक बार जब शिक्षार्थियों इन घेरों को बना लें, तब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ चर्चा करें कि वे कौन से व्यक्ति हैं, जिन्हें किसी कठिनाई आने पर संपर्क किया जा सकता है। वह कुछ शिक्षार्थियों को कुछ विशेष घटनाओं को सब के बीच बताने के लिए भी कहें, जिसमें मदद के लिए उन्होंने विभिन्न व्यक्तियों से संपर्क किया था।
8. अंत में, प्रशिक्षक यह बात दोहराएं कि कठिनाई के समय में, हम सभी अपने आस-पास के विभिन्न व्यक्तियों की मदद लेते हैं। ऐसे में हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम उन व्यक्तियों की पहचान करें, जिनसे मुसीबत या कठिनाई आने पर हम संपर्क कर सकते हैं और ऐसी स्थितियों में उन पर विश्वास कर सकते हैं। जब शिक्षार्थियों को एक चुनौती का सामना करना पड़ता है, तो वे विभिन्न लोगों के पास जा सकते हैं, जिन पर वे भरोसा करते हैं जैसे कि उनके माता-पिता, भाई-बहन, शिक्षक आदि। ये रिश्ते और सामाजिक प्रणाली हमें विभिन्न प्रकार की सहायता प्रदान करते हैं। जैसे कभी-कभी वे हमें सही प्रकार की जानकारी देने में मदद कर सकते हैं, वह हमें समस्या से निकलने के तरीके सिखा या बता सकते हैं। इसी तरह वह कई प्रकार से हमारी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार यह सभी लोग हमारे जीवन में महत्वपूर्ण हैं।

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को हाल ही में सामने आई तनाव ग्रस्त घटना या स्थिति के बारे में बताने या लिखने के लिए कहें। उन्हें उस व्यक्ति या सामाजिक सहायता प्रणाली के बारे में पहचानने और बताने या लिखने के लिए कहें, जिनका उपयोग उन्होंने तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए किया।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

### गतिविधि 3: बिना जोखिम मज़े करना

गतिविधि का नाम	बिना जोखिम मज़े करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति विश्लेषण और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: संचार, संवाद

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपने भीतर चुनौती पूर्ण परिस्थितियों से निपटने की क्षमता निर्मित कर पाएंगे।
- उपलब्ध सामाजिक संसाधनों को प्राप्त करने का प्रयास करेंगे।
- प्रतिकूल परिस्थितियों से बाहर निकल पाएंगे।
- प्रभावी ढंग से संवाद और बातचीत कर सकेंगे।
- दुर्घटनाओं और चोटों के जोखिम के बारे में जान सकेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- अनजाने में लगने वाली चोटों से पीड़ित शिक्षार्थियों और किशोरों की संख्या बढ़ती जा रही है। ज़्यादातर यह चोटें सड़क दुर्घटना, जलने, गिरने और ज़हर खाने से होती हैं। ऐसी चोटें घातक हो सकती हैं या युवाओं को जीवन भर के लिए विकलांग बना सकती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, दुनिया भर में अनजाने में लगी चोटों के कारण 15 वर्ष से कम आयु के शिक्षार्थियों में लगभग 20% मौतें होती हैं। ज़्यादातर चोटें घर के अंदर या सड़क पर या कहीं आते-जाते समय लगती हैं। शिक्षार्थियों को सड़क पर चोट लगने की सबसे अधिक संभावना होती है। इन दुर्घटनाओं में लड़कियों के मुकाबले लड़कों की संख्या अधिक है। सड़क पर लगी चोट विकलांगता और मृत्यु के प्रमुख कारणों में से हैं। इस तरह के जोखिमों को कम करने के लिए और अनजाने में लगने वाली चोटों के प्रति जागरूकता लाने के लिए शिक्षार्थियों को इस बारे में बताने की आवश्यकता है। घर, विद्यालय या उन जगहों पर जहाँ वह खेलते हैं, या कभी-कभी जहाँ वह काम करते हैं, वहाँ उनका सुरक्षित रहना सबसे ज़रूरी है।
- बचपन की चोटों से बचा जा सकता है और सब इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। स्कूलों के पास सड़क चिन्हों को लगाना और विद्यालय के आस-पास गति सीमा को कम करना बहुत कारगर उपाय साबित हुए हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को मुख्य रूप से सड़क पर सुरक्षा के बारे में सचेत और सतर्क रहने के लिए बनाई की गई है। हालांकि, प्रशिक्षक घर में और उसके आस-पास पानी के संपर्क में आने से होने वाले खतरों के बारे में बताने के लिए भी इसका उपयोग कर सकते हैं। साइकिल सुरक्षा, पैदल याली सुरक्षा, ज़हरीले पदार्थों के संपर्क से बचने और घर और स्कूल सुरक्षा की जाँच पड़ताल आयोजित करना ऐसे विषय हैं, जिनकी चर्चा इस गतिविधि के साथ की जा सकती है। सभी को प्राथमिक चिकित्सा करना और मदद के लिए एम्बुलेंस या चिकित्सा सहायता बुलाना भी सिखाया जाना चाहिए।

## अपेक्षित तैयारी

- A-4 आकार के कागज़, स्केच पैन, पैन, पेंसिल, ब्लैक बोर्ड, चॉक
- प्रशिक्षक एक बड़े कमरे में या एक खुली जगह में इस गतिविधि का संचालन करें

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को बताएं कि इस सत्र में वह जानेंगे कि दुर्घटनाओं और चोटों से खुद को कैसे बचाया जा सकता है।
2. शिक्षार्थियों को निम्नलिखित घटना बताते हुए गतिविधि शुरू करें। प्रशिक्षक इसे कहानी के रूप में सुनाएं -

कक्षा छह के छात्र 'धनुआ-भनुआ राष्ट्रीय उद्यान' में पिकनिक मनाने के लिए जा रहे हैं। सभी छात्र बहुत उत्साहित हैं। वे सभी बहुत जल्दी स्कूल पहुंच गए थे क्योंकि बस सुबह 5:00 बजे विद्यालय से चलने वाली थी। वे सभी विद्यालय के दरवाजे पर इंतज़ार कर रहे हैं। शिक्षक भी पहुंच गए हैं। जब बस आई, तब सलमा, कमला, शेखर और राशिद अपनी पसंदीदा सीट हथियाने के लिए दौड़ पड़े। शेखर और राशिद ड्राइवर की सीट के बगल में बैठ गए। एक घंटे के बाद, जब बस सड़क पर चल रही थी, तो राशिद ने देखा कि ड्राइवर, सोहन जी, सो रहे थे।

राशिद ने ड्राइवर से पूछा, "क्या आप थक गए हैं?"

ड्राइवर सोहन जी, "नहीं ... ऐसा कुछ नहीं"। वह वापस मुस्कराए और उन्होंने गियर बदल दिया।

राशिद, कमला, सलमा और शेखर दोबारा आपस में बातचीत करने लगे।

अचानक, कमला ने देखा कि सामने से एक बहुत बड़ा ट्रक आ रहा है। वह चिल्लाई, "सोहन जी, सावधान, वहाँ सामने एक ट्रक है।" सोहन जी, जो आधी नींद में थे, ने जल्दी से खुद को संभाला और बस को ट्रक से टकराने से बचा लिए।

राशिद ने शिक्षक से अनुरोध किया कि वह ड्राइवर को सुरक्षित स्थान पर वाहन रोकने के लिए कहें। उसने शिक्षक को सूचित किया कि ड्राइवर के साथ कुछ गड़बड़ है, या तो उसकी तबीयत ठीक नहीं है या वह बहुत थका हुआ है।

3. शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्होंने सुनाई गई परिस्थिति को समझ लिया है।
4. परिस्थिति को दोहराने के लिए प्रतिभागियों से निम्नलिखित वाक्यों को पूरा करने के लिए कहें:
  - a. शिक्षार्थी एक ..... पर पिकनिक के लिए जा रहे थे।
  - b. बस को ... चला रहे थे।
  - c. राशिद एक सीट पर बैठ गया... ..।
  - d. राशिद ने देखा कि .....।
  - e. राशिद ने ड्राइवर सोहन जी से पूछा .....।
  - f. कमला ने एक ..... देखा।
  - g. कमला चिल्ला उठी .....।
  - h. राशिद ने शिक्षक से पूछा .....।
5. अब पूछें कि राशिद ने शिक्षक को सूचित करके बस को रुकवाने का अनुरोध करके क्या सही काम किया? अगर ऐसा करना आपको सही लगता है तो क्यों या अगर नहीं तो क्यों नहीं ?
6. शिक्षार्थियों से पूछें कि शिक्षक को क्या करना चाहिए। प्रतिक्रियाओं में से कुछ प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं:
  - a. शिक्षक को चालक से सुरक्षित स्थान पर बस रोकने के लिए कहना चाहिए।
  - b. जब तक बस गंतव्य तक न पहुंच जाए, तब तक शिक्षक को चालक से बात करते रहना चाहिए।
  - c. ड्राइवर को कुछ देर सोने के लिए कहना चाहिए।
  - d. यात्रा को छोटा रख ड्राइवर को अच्छी तरह से सो लेने देना चाहिए। ठीक न होने पर उसे दवा देना चाहिए।
  - e. देखना चाहिए कि कहीं ड्राइवर ने किसी नशीले पदार्थ का सेवन तो नहीं किया है या उसने शराब तो नहीं पी रखी है।

7. गतिविधि को समाप्त करने से पहले, शिक्षार्थियों से उन दस प्रमुख सड़क सुरक्षा उपायों को लिखने के लिए कहें, जिन्हें वे अपने लिए महत्वपूर्ण मानते हैं और उनपर चर्चा करने के लिए कहें।
8. प्रशिक्षक सड़क दुर्घटना की चोटों, डूबने, जलने, गिरने और ज़हर आदि के जोखिम के बारे में भी कुछ जानकारी साझा करें।

### गतिविधि का स्रोत

C4D संचालित मॉड्यूल ड्राफ्ट, यूनिसेफ से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने घर के आस-पास, अपने स्कूल और अन्य जगहों पर पानी में सुरक्षा के उपायों के बारे में चर्चा करने के लिए उन्हें चार-चार के समूह बांटें। वे इनमें से किसी एक स्थिति के लिए सुरक्षा उपायों पर एक चार्ट/नाटक/गीत बना सकते हैं और उसे कक्षा के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: मेरा गीत

गतिविधि का नाम	मेरा गीत
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कविताएं और गीत बनाना

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता, रचनात्मकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- जीवन में आशावादी दृष्टिकोण रखने के महत्व को जान सकेंगे।
- अपने और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण कर सकेंगे।
- चुनौतियों से निपटने की क्षमता विकसित कर पाएंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- आमतौर पर लोग केवल तनाव और चुनौतियों पर ध्यान देते हैं। वह कभी नहीं सोचते कि इन परिस्थितियों से निकल कर जीवन में आगे बढ़ा जा सकता है। शिक्षार्थियों में जीवन के प्रति एक आशावादी दृष्टिकोण बनाएं रखने में उनकी मदद करना, ऐसी परिस्थितियों के प्रति समुत्थान शक्ति विकसित करने के कई सारे तरीकों में से एक तरीका है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को अपने और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बनाए रखते हुए ऐसे संघर्षों को हल करने में मदद करने के लिए बनाई गयी है। यह गतिविधि इस विचार या मान्यता पर आधारित है कि किसी भी समस्या का कुछ हिस्सा उन समस्याओं के प्रति केवल सकारात्मक दृष्टिकोण रखने और यह विश्वास करने से हल हो जाता है कि वह अंततः सुलझ जाएंगी। इस प्रकार, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी समस्याओं और चिंताओं के समाधान के लक्ष्य की दिशा में लगातार काम करने के लिए प्रेरित करें।

### अपेक्षित तैयारी

- A-4 आकार का कागज़, स्केच पैन, पैन, पेंसिल
- शिक्षार्थियों को छोटे समूहों में काम करना होगा इसलिए प्रत्येक समूह के लिए पर्याप्त स्थान की ज़रूरत पड़ेगी। प्रशिक्षक एक बड़े कमरे में इस गतिविधि का संचालन कर सकते हैं।

### प्रक्रिया

1. अलग-अलग रंगों की पर्चियां बनाएं और प्रत्येक शिक्षार्थी को पर्ची लेने के लिए कहें। एक रंग की पर्ची वाले सभी शिक्षार्थी मिलकर एक समूह बनाएं।

2. शिक्षार्थियों को अपने समूहों में काम करने के लिए दिशा निर्देश दें और लोकप्रिय सिनेमा से गीतों के बारे में सोचने के लिए कहें। इसके अलावा वह उन गानों को भी चुन सकते हैं, जो उन्हें चुनौतियों से उभरने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। हर समूह से प्राप्त सभी गानों का कोलाज बनाएं।
3. प्रत्येक समूह को कम से कम एक गीत के बोलों की रचना करने के लिए कहें, जिसका उपयोग मनोदशा को ठीक और खुद को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने हेतु किया जा सकता है। यह गीत कुछ शब्द या कम पंक्तियों का हो सकता है जैसे कि " खुश खुश, आज मैं खुश " और ध्यान रखें यह गीत ज़्यादा लंबे न हो। शिक्षार्थियों से इस गीत के लिए एक धुन बनाने के लिए कहें।
4. प्रत्येक समूह को अपने बनाए गीत को गाने के लिए एक मिनट दें। वे चार्ट पेपर पर इसे लिख सकते हैं और गाते समय उसे सभी को दिखा सकते हैं। अन्य समूह गीत गाने में उनके साथ शामिल हो सकते हैं। वे उनके साथ लय में ताली बजाकर भी भाग ले सकते हैं।
5. गीतों की रचना करने और पूरे जोश के साथ गाने के प्रयास के लिए सभी शिक्षार्थियों को धन्यवाद देते हुए गतिविधि को समाप्ति की ओर ले जाएं।

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को चार्ट पेपर पर अपने समूहों द्वारा बनाएं और चुने गए गीतों को लिखने और उन्हें अपनी कक्षा और स्कूल में प्रदर्शित करने के लिए कहें। वे इन गीतों को इकट्ठा कर एक छोटी सी पुस्तक भी बना सकते हैं और इसे विद्यालय के पुस्तकालय में दूसरों के उपयोग के लिए रख सकते हैं ताकि सभी उनसे प्रेरणा ले सकें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

# रचनात्मकता

---

## गतिविधि 1: चलो साथ मिलकर कल्पना करें!

गतिविधि का नाम	चलो साथ मिलकर कल्पना करें!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विचार-विमर्श

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: संचार, सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- किसी भी दी गई स्थिति के बारे में रचनात्मक रूप से सोच सकेंगे।
- काल्पनिक स्थितियों के बारे में अपने विचारों को संप्रेषित और व्यक्त कर पाएंगे।
- दोस्तों द्वारा प्रस्तुत विचारों को सुनेंगे और उनकी सराहना करेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को रचनात्मक और अलग तरह से सोचने के लिए प्रोत्साहित करना है। सभी शिक्षार्थियों में कल्पना करने और अनोखे विचारों को सामने लाने की क्षमता होती है, लेकिन आमतौर पर कक्षा की बातचीत में इन्हें जगह नहीं दी जाती है। कक्षा की स्थितियों के बाहर भी शिक्षार्थियों को शायद ही कभी अलग तरीके से सोचने और बोलने का मौका मिलता है। इस सत्र में प्रशिक्षकों को अपरंपरागत उत्तरों को स्वीकार करने और प्रोत्साहित करने के लिए तैयार रहना चाहिए। साथ ही यह भी ध्यान में रखा जाना चाहिए कि कोई सही या गलत उत्तर नहीं होगा। इसके अलावा, एक दूसरे से बात करने और सुनने के दौरान, शिक्षार्थियों को प्रभावी ढंग से संवाद करने का अवसर मिलेगा और वे अन्य विचारों की सराहना भी कर पाएंगे।

### अपेक्षित तैयारी

- कमरे के भीतर मेजों और कुर्सियों को एक तरफ रखकर कक्षा को फिर से व्यवस्थित करें। कक्षा के बीच में एक खाली जगह बनाएं और सभी के बैठने के लिए एक चटाई बिछाएं। कक्षा के अलावा विकल्प के रूप में किसी खेल के मैदान या खुले आंगन का भी उपयोग किया जा सकता है।

## प्रक्रिया

1. कक्षा को फिर से व्यवस्थित करने के बाद, प्रशिक्षक सभी शिक्षार्थियों को एक गोल घेरे में बिठाएँ।
2. इसके बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को निम्नलिखित काल्पनिक स्थितियों पर प्रतिक्रिया देने के लिए कहें:
  - a) अगर मेरे पास अलादीन का जादूई चिराग होता ?
  - b) अगर मेरे तीन पैर होते?
  - c) अगर धरती के चार चाँद होते?
  - d) अगर मेरे पास पंख होते?
  - e) अगर मेरी आँख मेरे सर के पीछे होती?
  - f) अगर मेरे पास गायब होने की शक्ति होती?(शिक्षार्थियों को इसी तरह की अन्य स्थितियों के बारे में सोचने के लिए कहें)
3. प्रशिक्षक किसी भी शिक्षार्थी से चर्चा शुरू करने के लिए कहें और बाकी शिक्षार्थी एक-एक करके अपने विचारों को साझा करें।
4. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक शिक्षार्थी चर्चा में भाग ले।
5. साथ ही, वह यह सुनिश्चित करें कि यह बातें शिक्षार्थियों द्वारा पहले साझा की गयी बातों से अलग और दिलचस्प हों।
6. यदि कोई शिक्षार्थी उत्तर देने में असमर्थ है और वह जवाब नहीं दे पाता, तो उसे अपनी बारी किसी दूसरे शिक्षार्थी को देने की अनुमति दें। फिर अगले शिक्षार्थी के साथ इस खेल को आगे बढ़ाएं। इस बीच, जिन शिक्षार्थियों ने उत्तर नहीं दिया, उन्हें सोचने के लिए कुछ अतिरिक्त समय देकर प्रोत्साहित करें और उनके विचारों को अंत में साझा करने के लिए कहें।
7. एक बार ऊपर बताई गयी स्थितियों पर चर्चा करने के बाद प्रशिक्षक और शिक्षार्थी ऐसी अन्य स्थितियों की कल्पना करने और उसे आपस में साझा करने के लिए थोड़ा और सोचें। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों में कल्पनाशील और अलग तरह की मौलिक सोच को प्रोत्साहित करें।

## गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 24-26) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षक और शिक्षार्थी मिलकर ऐसी अन्य स्थितियों के बारे में सोच सकते हैं, जिनमें थोड़ा हटकर या अलग तरह से सोचने की ज़रूरत पड़ती है। वह आपस में इनकी चर्चा करें। इस तरह के अभ्यास शिक्षार्थियों में रचनात्मकता और अलग तरह की सोच को प्रोत्साहित करते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: क्या हो अगर...?

गतिविधि का नाम	क्या हो अगर... ?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चर्चा और चिंतन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: संचार, सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- दी गई स्थितियों पर विचार करके विभिन्न प्रतिक्रियाओं के साथ सामने आएंगे।
- दिए गए कार्य को आत्मविश्वास के साथ दूसरों के साथ साझा करेंगे और पूरा कर सकेंगे।
- रोज़ाना की स्थितियों को देखकर उन पर विचार और उसकी सराहना कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को रोज़मर्रा की स्थितियों पर चिंतन करने का पर्याप्त अवसर प्रदान करेगी। उन्होंने इनमें से कई स्थितियों को स्वयं देखा और अनुभव किया होगा, लेकिन उन्हें सोचने और चर्चा करने का मंच नहीं मिला होगा।
- इस तरह की गतिविधियाँ शिक्षार्थियों को अपने आप को स्पष्टता और आत्मविश्वास के साथ व्यक्त करने में सहायता प्रदान करती हैं और अपने सहपाठियों द्वारा साझा किए गए विविध विचारों की सराहना और उन्हें स्वीकार करने के लिए प्रेरित करती हैं। इस गतिविधि का मुख्य विचार यह है कि हम सभी अलग-अलग तरह से सोचते हैं और चीज़ों को अपने अनूठे तरीके से महसूस करते हैं। इस प्रकार, दूसरों के विचारों का सम्मान करना बहुत ज़रूरी है।

### अपेक्षित तैयारी

- पर्चियों पर लिखे सवाल
- पर्चियां रखने के लिए एक कटोरा या थाली
- शिक्षार्थियों के लिखने के लिए पैन और कागज़

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कागज़ के छोटे टुकड़े करें। हर पर्ची में नीचे लिखे गए प्रश्नों में से एक प्रश्न लिखें:

- a) अगर आपको किसी ऐसे व्यक्ति को फूल के बारे में समझाना पड़े, जिसने ना कभी कोई फूल देखा हो ना कभी फूल के बारे में कुछ सुना हो, तो आप उसे कैसे समझाएंगे?
  - b) क्या होगा अगर आपको किसी भी जानवरों के नाम का उपयोग किए बिना चिड़ियाघर के बारे में एक कहानी लिखनी और सुनानी पड़े? आप ऐसा कैसे करेंगे?
  - c) क्या हो, अगर आपको अपने मन मुताबिक तीन चीज़ें मिल जाएं लेकिन उसके बदले में आपको तीन चीज़ों को छोड़ना पड़ेगा, जो उसी आकार की होंगी, जो आपको अपनी मर्ज़ी से मिली हैं। आप क्या चाहते हैं और उसके बदले में आप क्या देंगे?
  - d) अगर आप पेड़ों से बात कर सकते, तो वह आपसे क्या बात करते? अपने और एक पेड़ के बीच हुई बातचीत को लिखिए।
  - e) अगर आप किसी एक चीज़ को सब के लिए हमेशा के लिए निःशुल्क कर सकते तो आप कौन सी चीज़ को चुनेंगे और क्यों?
2. बहुत सारी पर्चियां बनाएं और यह ध्यान रखें कि पर्चियां कक्षा में शिक्षार्थियों की संख्या के बराबर हों ताकि सभी शिक्षार्थियों को एक-एक पर्ची मिल सके।
  3. एक ही सवाल पर अलग-अलग प्रतिक्रियाएं प्राप्त करने के लिए एक ही प्रश्न की कई पर्चियां बनाएं।
  4. प्रत्येक शिक्षार्थी को केवल एक पर्ची चुनने के लिए कहें।
  5. शिक्षार्थियों को बिना किसी मदद, अकेले काम करने का निर्देश दें।
  6. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी शिक्षार्थी अपना काम कर रहे हैं और दूसरों को कुछ बता नहीं रहे हैं। उन्हें काम पूरा करने के लिए 10 मिनट का समय दें।
  7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के बीच घूमकर जहाँ कठिनाई आ रही है, वहाँ सहायता देते हुए, उन्हें काम को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
  8. 10 मिनट के बाद शिक्षार्थियों को आगे आने और अपने विचार साझा करने के लिए कहें। साथ ही यह भी देखें, जब कोई शिक्षार्थी अपनी बात कह रहा हो, तब बाकी उसे ध्यान से सुनें।
  9. गतिविधि के अंत में प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि गतिविधि के दौरान उन्हें कैसा लगा -
    - a) क्या वे उत्तेजित, आशंकित या डरे हुए थे?
    - b) क्या उन्हें गतिविधि बहुत कठिन लगी?
    - c) क्या वे इस तरह की गतिविधि में पहले कभी शामिल हुए हैं?
  10. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि स्वतंत्र रूप से सोचने में सक्षम होना बहुत महत्वपूर्ण है।
  11. प्रशिक्षक इस बात पर रौशनी डालें कि कैसे उनके उत्तर एक-दूसरे से अलग थे, जबकि उनमें से कुछ के प्रश्न समान थे। शिक्षार्थियों को इस पर विचार करने के लिए कहें कि कोई उत्तर गलत या सही नहीं है। कोई उत्तर सबसे अच्छा नहीं होता, सबका अपना महत्व है।

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 36) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को ऐसी स्थितियों की कल्पना करने और उन्हें लिखकर सूची बनाने के लिए कहें, जिन पर वे चर्चा करना चाहते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

### गतिविधि 3: लीग से हटकर सोचना

गतिविधि का नाम	लीग से हटकर सोचना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चर्चा और चिंतन

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: संचार, सहभागिता

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- काल्पनिक स्थितियों के बारे में रचनात्मक रूप से विचार कर सकेंगे ।
- दूसरों के दृष्टिकोण को स्वीकार कर सकेंगे और उसकी सराहना कर सकेंगे ।
- स्पष्टता के साथ विचारों को प्रकट कर सकेंगे ।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि शिक्षार्थियों को रोज़मर्रा की घटनाओं को दोबारा से रचने और पुनः व्यवस्थित करने के लिए प्रोत्साहित करती है जिसमें उन्हें उन चीज़ों पर अपने विचारों को प्रकट करने के लिए कहा जाएगा जो आमतौर पर घर या स्कूल में चर्चा का विषय नहीं बन पाती हैं। शिक्षार्थियों के पास बहुत से विचारों और भावनाएं होंगी जिन्हें आपस में बांटने के लिए मौका दिए जाने की ज़रूरत है। प्रशिक्षकों को अपरंपरागत उत्तरों को स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए और शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करना चाहिए। उन्हें शिक्षार्थियों द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं की सराहना करनी चाहिए क्योंकि कोई सही या गलत उत्तर नहीं होता ।

#### अपेक्षित तैयारी

- बोर्ड
- चॉक या मार्कर
- शिक्षार्थियों के लिखने के लिए कागज़ और पैन

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक ब्लैक बोर्ड पर (परिशिष्ट से) प्रश्न लिखें और शिक्षार्थियों से किन्हीं 3 प्रश्नों पर सोचने के लिए कहें।
2. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी प्रश्नों को शिक्षार्थियों के बीच बांट दिया जाए।
3. शिक्षार्थियों को सवाल पर सोचने और प्रतिक्रिया लिखने के लिए 10 से 15 मिनट का समय दें।

4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के बीच घूमकर उन्हें जहाँ कठिनाई आ रही है, वहाँ सहायता देते हुए उन्हें काम पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक शिक्षार्थी गतिविधि में भाग ले और कार्य पूरा करे।
6. प्रशिक्षक पहले प्रश्न पर चर्चा शुरू करें और जिन शिक्षार्थियों को पहला प्रश्न मिला है, उन्हें एक-एक करके अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
7. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक शिक्षार्थी जिन्हें एक जैसे प्रश्न मिले हैं, वह चर्चा में अपनी बात कहें और उसमें भाग लें।
8. यदि कोई शिक्षार्थी उत्तर देने में असमर्थ है, तो वह अपनी बारी अगले शिक्षार्थी को दे सकता है। फिर अगला शिक्षार्थी चर्चा जारी रख सकता है। जिन शिक्षार्थियों की बारी आ गयी है, उन्हें दोबारा सोचने के लिए समय दें और उन्हें फिर से अपने विचारों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
9. ऊपर दिए गए क्रमांक नं 6-8 एक के बाद एक सभी प्रश्नों पर लागू होते हैं।
10. प्रशिक्षक चिंतन की आवश्यकता को रेखांकित करें और बताएं कि हम रोजमर्रा की घटनाओं को कई दृष्टिकोणों से देख सकते हैं।

### परिशिष्ट

#### प्रश्न:

- आप खुशी की कल्पना कैसे करते हैं?
- जब आप आज के बारे में सोचते हैं तो आपके दिमाग में कौन सा रंग आता है?
- आप किस स्वाद को बैंगनी रंग के साथ जोड़ते हैं?
- आप अपनी खुद की छाया के लिए कैसी आवाज़ की कल्पना करते हैं?
- आपको क्या लगता है, इंद्रधनुष कैसी आवाज़ करेगा?
- आप अपने पसंदीदा गीत को किस रंग से जोड़ते हैं?
- ढोल या ड्रम से आने वाले संगीत का आकार क्या होगा?
- आप बादल से आती हुई आवाज़ की आकृति की कल्पना कैसे करते हैं?
- गुस्से का वजन कितना होगा?
- आपकी पसंदीदा किताब की गंध कैसी है?

### गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 41-49) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक और शिक्षार्थी इस तरह के अन्य प्रश्नों के बारे में सोचें।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: अधूरी कहानी को पूरा करना

गतिविधि का नाम	अधूरी कहानी को पूरा करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी लेखन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: रचनात्मकता
- द्वितीयक: संचार, आलोचनात्मक सोच

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- रचनात्मक तरीके से सोच सकेंगे और कहानी को आगे बढ़ाएंगे।
- समूहों में एक साथ काम करेंगे और एक-दूसरे के दृष्टिकोण की सराहना करेंगे।
- तर्कसंगत और तार्किक रूप से अपने विचारों को व्यवस्थित करेंगे।
- अपने विचारों को व्यक्त और स्पष्ट करेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि शिक्षार्थियों की कल्पना को गति प्रदान करेगी। इसका उद्देश्य विचारों के चितन को आसान बनाना और उनकी रचनात्मकता को सामने लाना है क्योंकि वे यहाँ कहानी को आगे बढ़ाने का प्रयास करेंगे। शिक्षार्थियों को छोटे समूहों में साथ काम करने का अवसर भी मिलेगा, जो उनमें टीम-भावना का निर्माण करने में मदद करेगी। इसमें वह अपने साथियों की राय को स्वीकार करेंगे और अपने विचारों का रचनात्मक रूप से बचाव भी करेंगे। प्रशिक्षक को इस बात पर भी ज़ोर देना चाहिए कि सिर्फ लोगों का जमावड़ा एक टीम नहीं बनती है, टीम तब बनती है, जब लोगों का एक समूह, एक सामान्य उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए एक साथ आता है और वह विश्वास, आपसी सम्मान और ज़िम्मेदारी की भावना के वातावरण में लक्ष्य की ओर समान रूप से आगे बढ़ते हैं।

### अपेक्षित तैयारी

- प्रत्येक समूह को कागज़ पर पहले से छपी कहानी की संक्षिप्त रूपरेखा दें। अगर हैंड आउट नहीं है, तब प्रशिक्षक इसे चॉक बोर्ड पर भी लिख सकते हैं
- शिक्षार्थियों के लिखने के लिए पेन और कागज़

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक कक्षा को 4 से 5 शिक्षार्थियों के समूह में विभाजित करें।

2. प्रत्येक समूह को कहानी की संक्षिप्त रूपरेखा वाला एक हैड आउट दें। या प्रशिक्षक उसे ब्लैक बोर्ड पर लिखें। (कृपया परिशिष्ट देखें)
3. प्रत्येक समूह को कहें कि समूह के सदस्यों के साथ कहानी पर चर्चा करें और कहानी को मुख्य शब्द, शुरुआती और आखरी वाक्यों की मदद से पूरी करें।
4. चर्चा के बाद, उन्हें अधिकतम 10 वाक्यों में कहानी का विस्तार करने को कहें। कार्य पूरा करने के लिए उन्हें 15 मिनट दें।
5. अपने समूह में काम को पूरा करने के बाद, कक्षा में प्रत्येक समूह को एक-एक कर अपनी कहानी पढ़ने के लिए कहें।
6. यह कार्य करते समय समूह द्वारा उठाए गए कदमों को भी कक्षा के सामने बताएं।
7. प्रशिक्षक निम्नलिखित बातों को सुनिश्चित करें:
  - a) समूह के सदस्यों के भीतर निरंतर संचार या बातचीत हुई है।
  - b) समूह का सामान्य उद्देश्य कहानी लिखना था।
  - c) समूह के सदस्यों में समन्वय था।
  - d) समूह के सदस्यों ने यह ध्यान में रखा है कि कहानी तार्किक है और सही तरह से आगे बढ़ रही है।
  - e) इस कार्य ने उन्हें अपने समूह के सदस्यों की सराहना और सम्मान करने का अवसर दिया है।

### परिशिष्ट

एक खूबसूरत गर्मी के दिन, एक आलसी टिड्डा चहक-चहक के खेल रहा था, जैसे वह हर दिन करता था। एक परिश्रमी चींटी एक बड़ा पत्ता ले जाती हुई उसके पास से गुज़री। चींटी पत्ते को अपने घोंसले में ले जा रही थी .....

अगली गर्मियों में, टिड्डे ने आने वाली सर्दियों के लिए भोजन को इकट्ठा करने के लिए कड़ी मेहनत की। अगली सर्दियों में, उसने अच्छी तरह से घास खाई। वह बहुत खुश था... .. हँसे ..... कड़ी मेहनत ..... भोजन ..... परेशानी।

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 20-21) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

इसके अलावा जातक कथाओं, पंचतंत्र और स्थानीय लोक कथाओं से कहानियों को चुनें। यह कहानियाँ चार्ट पेपर पर लिखें और स्कूल परिसर में और इसके आसपास विभिन्न स्थानों पर इन्हें रखें। शिक्षार्थियों को कहानियों का विस्तार देने के लिए इंटरएक्टिव चार्ट के रूप में इनका उपयोग करें।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

आलोचनात्मक चिंतन

## गतिविधि 1: चलो साथ खेलते हैं!

गतिविधि का नाम	चलो साथ खेलते हैं!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चितन, प्रस्तुति और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: सहभागिता, संवाद

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- रोज़मर्रा के मुद्दों पर आलोचनात्मक चितन कर सकेंगे।
- एक ही मुद्दे पर विभिन्न दृष्टिकोणों से सोच पाएंगे।
- किसी भी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले प्रक्रिया की चर्चा और उसकी सराहना करेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों में तर्कसंगत और तार्किक सोच को बढ़ावा देने के उद्देश्य से इस गतिविधि का संचालन करें। शिक्षार्थियों को अपने दैनिक जीवन में कई स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जहाँ उन्हें राय लेने और कभी-कभी मतभेद की स्थिति में अपने से बड़ों या साथियों के साथ बातचीत करनी पड़ती है। उन्हें किसी भी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले स्थिति पर गंभीर रूप से विचार करके उसके लाभ और हानियों को ध्यान से देखना होगा।

### अपेक्षित तैयारी

- चॉक बोर्ड और चॉक
- ज़मीन पर गोल घेरा बनाने और सभी शिक्षार्थियों को इकट्ठा करने के लिए बड़ी खुली जगह। अगर ऐसी जगह उपलब्ध नहीं है तो कक्षा के बाहर गलियारे में पर्याप्त जगह उपलब्ध हो तो उसका उपयोग करें

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को खुली जगह पर ले जाएं।
2. प्रशिक्षक परिशिष्ट में दिए गए चित्र को फर्श पर बनाएं।
3. खेल एक समय में एक शिक्षार्थी द्वारा खेला जा सकता है। प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि प्रत्येक शिक्षार्थी को भाग लेने का मौका मिले और गतिविधि इसी तरह से चलती रहे।

4. शुरू में, हर शिक्षार्थी एक ऐसा काम बताएगी/बताएगा जिसे वह फिलहाल कर रही/रहा हो या फिर ऐसा कोई काम जो उसके माता-पिता या शिक्षक द्वारा उसे करने के लिए कहा गया हो। वह किसी ऐसे काम को भी चुन सकते हैं, जिसे वह करना चाहते हैं।
5. जैसे ही शिक्षार्थी पहले घेरे पर कदम रखेगी/रखेगा, उसे उस काम को करने के फायदे बताने होंगे।
6. फिर, जैसे ही शिक्षार्थी दूसरे घेरे में कदम रखेगी/रखेगा, तब उसे उस काम को करने के नुकसान बताने होंगे।
7. तीसरे घेरे में आगे बढ़ते हुए शिक्षार्थी को यह सोचना और तय करना होगा कि उस काम के लाभ और हानि जान लेने के बाद वह उस काम को करना चाहती/चाहता है या नहीं।
8. इस तरीके से प्रशिक्षक शेष कक्षा के साथ खेल जारी रखेंगे (क्रमांक 4-7 दोहराएं)।
9. प्रशिक्षक, शिक्षार्थियों द्वारा अपने हित के लिए चीजों का अनुमान लगाने और निर्णय लेने में सक्षम होने से पहले मूल्यांकन, तर्क, बहस की आवश्यकता को रेखांकित कर गतिविधि को समाप्त करें।

परिशिष्ट **is missing**

### गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 22) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों द्वारा नीचे दी गयी स्थिति पर विचार -

- मुझे और मेरे दोस्त को नए ऑनलाइन वीडियो गेम खेलना अच्छा लगता है लेकिन मेरे माता-पिता और शिक्षकों ने खेलने के लिए मना किया था। हम क्या करें?

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

## गतिविधि 2: एक व्यावहारिक समाधान!

गतिविधि का नाम	एक व्यावहारिक समाधान
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी कहना और स्किट प्रस्तुति

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चिंतन
- द्वितीयक: समस्या-समाधान, सहभागिता, रचनात्मकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- किसी भी दी गयी स्थिति को गंभीर और तार्किक रूप से सोच पाएंगे।
- समस्या उत्पन्न होने की स्थिति में संभावित समाधान देख सकेंगे।
- किसी समस्या को स्वतंत्र रूप से हल करना सीख सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि शिक्षार्थियों को संकट के परिदृश्य से परिचित कराने में मदद करेगी और यह उजागर करेगी कि कैसे शांत रहते हुए तार्किक सोच द्वारा उस संकट से बचने में मदद मिल सकती है। शिक्षार्थी इसके माध्यम से तर्क करना, अनुमान लगाना, सही और गलत के बीच भेद करना और दैनिक स्थितियों का मूल्यांकन करना सीखेंगे। ये ज़रूरी नहीं कि समस्या बहुत बड़ी हो, वह दैनिक गतिविधियों से भी सम्बंधित हो सकती हैं। विचार-विमर्श के माध्यम से, प्रशिक्षक तर्कसंगत सोच के महत्व को बताएं। इसके साथ ही उन्हें अलग-अलग विचारों को स्वीकार करने और जब साथ देने या मार्गदर्शन करने के लिए कोई और उनके पास न हो, तब भी जीवन में स्वतंत्र निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

### अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक एक कहानी बना सकते हैं या बच्चों के साहित्य से एक कहानी का चयन कर सकते हैं, जिसके बारे में वह जानते हों
- प्रशिक्षक कहानी को दर्शाने वाला चित्र बना लें

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शुरुआत में शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें एक व्यावहारिक समाधान की कहानी के बारे में पता है ?
2. हो सकता है, कुछ शिक्षार्थियों ने इस कहानी को पहले सुना हो। प्रशिक्षक कहानी से जुड़ा कोई चित्र दिखाएं और शिक्षार्थियों से अनुमान लगाने के लिए कहें कि कहानी क्या होगी।
3. इस अनुमान के बाद, प्रशिक्षक पूरी कक्षा के सामने यह कहानी सुनाएं (कृपया परिशिष्ट देखें)।

4. कहानी को पूरा सुना देने के बाद प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कहानी को नाटक की प्रस्तुत करने के लिए कहें ।
5. शिक्षार्थियों को विभिन्न भूमिकाओं जैसे सूरज, पेड़, अन्य जानवर या पक्षी बन कर इस कहानी को नाटक की तरह करना है, जिससे यह कहानी सबके लिए मनोरंजक और रुचिकर बन सके ।
6. अंत में, प्रशिक्षक चर्चा करके निष्कर्ष निकालें कि लक्ष्मी ने कैसे अपनी तार्किक सोच के माध्यम से समस्या का हल निकाला । इस कहानी से हमें पता चलता है की आलोचनात्मक चिंतन हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है ।

### परिशिष्ट

#### एक व्यावहारिक समाधान

लक्ष्मी हिमालय की घाटी में रहती हैं। उसका परिवार मवेशी पालन करता है और दूध आदि बेच कर अपना जीवन व्यापन करता है। हरी-भरी चरागाहों पर चरने के बाद, मवेशी रात में आराम करने के लिए बाड़े में लौट आते हैं। यह बाड़ा लक्ष्मी के पिता ने खुद बनाया है। बाड़े की छत पत्तियों और भूसे से बनी है और बाड़े के चारों तरफ कँटीली तार का घेरा है। बाड़े में एक दरवाज़ा भी है जो रात में जानवरों की सुरक्षा के लिए बंद कर दिया जाता है। लेकिन इन सभी सुरक्षा उपायों के बावजूद, तेंदुए जैसे शिकारी रात में पहाड़ियों से उतरते हैं और मवेशियों को उठा ले जाते हैं। फिर लोग अपनी और अपने मवेशियों की रक्षा के लिए तेंदुओं को मारते हैं।

लक्ष्मी ने देखा है कि तेंदुए इंसानों से डरते हैं। आमतौर पर, वह मवेशियों पर तब हमला नहीं करते हैं, जब इंसान आस-पास होते हैं। यह सोच कर लक्ष्मी ने अपने बाड़े के सामने एक पंखियों को डराने वाला पुतला बना कर रख दिया। कुछ दिनों तक बाड़े के आस-पास तेंदुए की कोई गतिविधि नहीं हुई। लेकिन, कुछ रातों के बाद तेंदुआ फिर से बाड़े में घुस गया और वहाँ से एक भेड़ उठा ले गया। परिस्थिति का विश्लेषण करने के बाद लक्ष्मी ने सोचा कि हो सकता है कि तेंदुए को एक इंसान और एक पुतले के बीच अंतर समझ आ गया है, क्योंकि पुतला कोई भी हरकत नहीं करता है।

बहुत सोच-विचार के बाद लक्ष्मी ने मवेशियों के बाड़े के चारों ओर टिमटिमाती रोशनी लगा दी। रोशनी की झिलमिलाहट ने पुतले के हिलने का भ्रम पैदा कर दिया। उसके रचनात्मक विचार ने काम किया, और इस के बाद तेंदुए उसके बाड़े के करीब नहीं आएँ। उसके गाँव के लोगों को लक्ष्मी की रचनात्मक सोच पर बहुत गर्व है। अब लक्ष्मी अपने गाँव के अन्य परिवारों का सहयोग कर रही है, उनके बाड़े सुरक्षित करने में।

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

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 18) से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

### गतिविधि 3: जीवन की प्राथमिकता

गतिविधि का नाम	जीवन की प्राथमिकता
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चितन और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चितन
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता, समझौता वार्ता, सहभागिता

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- उन गतिविधियों का विश्लेषण कर उन्हें सूचीबद्ध कर सकेंगे, जिन्हें वह अपने जीवन में करते हैं।
- जो चीज़ें महत्वपूर्ण हैं और जो चीज़ें इतनी महत्वपूर्ण नहीं हैं, उनके बीच अंतर कर पाएंगे।
- अपने काम को व्यवस्थित कर पाएंगे और उन्हें प्राथमिकता दे सकेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को दैनिक गतिविधियों का विश्लेषण कर उन्हें व्यवस्थित करके रखने में मदद करना है। उन्हें यह भी समझाना है कि किन गतिविधियों को प्राथमिकता देनी चाहिए। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को तत्काल-महत्वपूर्ण (अरजेंट-इम्पोर्टन्ट) मॉडल से परिचित कराएँ, जो उन्हें अपने काम को प्राथमिकता देने में मदद कर सकता है। सभी कार्य जिन्हें हम करने वाले हैं, उन सबकी तात्कालिकता और महत्व समान नहीं होते हैं। कुछ कार्य बिलकुल भी ज़रूरी नहीं होते हैं। कुछ कार्य अत्यावश्यक नहीं होते हैं और उनको थोड़े समय के लिए टाल देने या अनदेखा कर देने के बाद भी हमारे जीवन में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं आता है। लेकिन कुछ कार्यों को निर्धारित समय-सीमा के भीतर पूरा किया जाना चाहिए और उन्हें स्थगित करना केवल उनकी तात्कालिकता और महत्व को बढ़ाता है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को उनके सभी कार्यों को सूचीबद्ध करने में मदद करेगी, फिर उन्हें महत्व और तात्कालिकता के अनुसार व्यवस्थित करने और सबसे पहले उन्हें अधिक प्राथमिकता वाले कार्यों को करने में मदद प्रदान करेगी।

#### अपेक्षित तैयारी

- वर्क शीट का एक हैंड आउट (कृपया परिशिष्ट देखें)
- बोर्ड
- चॉक या मार्कर
- शिक्षार्थियों को लिखने के लिए पैन और कागज़

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक सत्र की शुरुआत शिक्षार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछकर करें :
  - a. क्या उन्हें कभी अपने समय को विभाजित करने और अपने कार्यों को पूरा करने में समस्याएं आई हैं?
  - b. क्या उन्हें लगता है कि उन्हें अपना होमवर्क पूरा करने या आराम करने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता है ?
  - c. क्या वे हर समय हड़बड़ी महसूस करते हैं?
2. प्रशिक्षक उनसे इसके उपरांत निम्नलिखित प्रश्न पूछेंगे :
  - a. उन्हें ऐसा क्यों लगता है?
  - b. समय की इस लगातार कमी के पीछे क्या कारण हो सकते हैं?
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपनी नोटबुक खोलने और 10 मिनट में अपने दैनिक, साप्ताहिक और मासिक कार्यों की एक सूची बनाने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को यह सूची दूसरों से बिना किसी सहायता लिए बनानी होगी। कार्यों के लिए कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं:
  - a. दैनिक कार्य – नहाना और स्कूल के लिए तैयार होना, बिस्तर लगाना, भोजन करना, दवाइयां लेना, दिनचर्या के अनुसार स्कूल बैग की व्यवस्था करना, गृहकार्य करना, कपड़े धोना।
  - b. साप्ताहिक कार्य – पाठ को दोहराना, जूतों की सफाई, अलमारी की सफाई, सूटकेस, या वह स्थान जहाँ कपड़े रखे जाते हैं, उसकी सफाई।
  - c. मासिक कार्य – परीक्षा की तैयारी, परिवार को पत्र लिखना।
4. प्रशिक्षक कुछ शिक्षार्थियों को अपनी सूची पढ़ने के लिए कहें।
5. कक्षा के बाकी शिक्षार्थियों को उपरोक्त श्रेणियों के अनुसार उन कार्यों पर सही का निशान लगाने के लिए कहें।
6. यदि कोई ऐसी वस्तु बची है, जिसे ऊपर नहीं बताया गया है तो शिक्षार्थी उसे सूची में जोड़ें।
7. अब, प्रशिक्षक तैयार किए गए तत्काल-महत्वपूर्ण (अरजेंट-इंपोर्टेंट) मॉडल को दिखाने वाले हैंड आउट को शिक्षार्थियों में वितरित करें (कृपया परिशिष्ट देखें)।
8. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ हैंड आउट के बारे में चर्चा करें और उन्हें बताएं कि दिखाया गया 'अरजेंट-इंपोर्टेंट मॉडल' 4 भागों में विभाजित है।
  - a. भाग 4: तत्काल नहीं, महत्वपूर्ण नहीं – दोस्तों के साथ बातें करना, फिल्मों और फिल्मी सितारों के बारे में बात करना, गपशप करना।
  - b. भाग 3: तत्काल लेकिन महत्वपूर्ण नहीं – विद्यालय के आकस्मिक निरीक्षण में अधिकारी का परिसर दौरा करवाना ताकि वे विद्यालय की सभी गतिविधियों को देख सकें।
  - c. भाग 2: तत्काल नहीं बल्कि महत्वपूर्ण – स्कूल में मिला एक परियोजना कार्य, जिसे एक महीने बाद प्रस्तुत किया जाना है। यह महत्वपूर्ण है लेकिन इसे पूरा करने के लिए आपके पास एक महीने का समय है।
  - d. भाग 1: तत्काल और महत्वपूर्ण – वही परियोजना कार्य, जिसे आपने अभी तक पूरा नहीं किया। यह कार्य भाग 2 से भाग 1 में आ गया है क्योंकि आपको इसे अगले दिन जमा कराना है और अभी इसमें बहुत काम करना बाकी है।
9. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनकी सूचियों को देखने और उनकी आवश्यकता के अनुसार नीचे दिये 4 भागों में रखने के लिए कहें। प्रशिक्षक इस कार्य के लिए शिक्षार्थियों को 10 मिनट का समय दें और जहाँ कहीं भी वह अटक जाएं, वहाँ उनकी मदद करें।
10. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से कहें की इस गतिविधि से जो कुछ भी उन्होंने सीखा है उसे लिख लें।
11. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से अपनी सभी गतिविधियों की योजना 'तत्काल-महत्वपूर्ण मॉडल'(अरजेंट-इंपोर्टेंट मॉडल) को ध्यान में रखते हुए तैयार करने के लिए कहें क्योंकि इससे उन्हें तय समय सीमा के भीतर काम करने और उन कार्यों को प्राथमिकता देने में मदद मिलेगी।

**परिशिष्ट**

1. तत्काल और महत्वपूर्ण	2. तत्काल नहीं लेकिन महत्वपूर्ण
3. तत्काल लेकिन महत्वपूर्ण नहीं	4. तत्काल नहीं, महत्वपूर्ण नहीं

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 56-57) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थी तत्काल-महत्वपूर्ण मॉडल (अरजेंट-इंपोर्टेंट मॉडल) की सहायता से भविष्य में स्कूल से मिलने वाले सभी कार्यों की योजना बना सकते हैं और उन्हें प्राथमिकता दे सकते हैं।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

--

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

--

## गतिविधि 4: क्या अंधविश्वास पर विश्वास कर लेना उचित है?

गतिविधि का नाम	क्या अंधविश्वास पर विश्वास कर लेना उचित है?
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: आलोचनात्मक चिंतन
- द्वितीयक: सहभागिता, समानुभूति

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- समाज में व्याप्त अंधविश्वासों के बारे में गंभीर रूप से जागरूक होंगे।
- अपने आस-पास इस तरह की रूढ़ियों या मान्यताओं पर गंभीर सवाल करेंगे।
- ऐसी मान्यताओं के बारे में तर्कसंगत रूप से सोच सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- इस गतिविधि का उद्देश्य समाज में मौजूद अंधविश्वासों और प्रथाओं को दूर करना है। चाहे वह ग्रामीण क्षेत्र में व्याप्त हों या शहरी क्षेत्रों में। हम बिना किसी वैज्ञानिक और तर्कसंगत आधार के उन्हें मानते रहते हैं।
- उदाहरण के लिए:
  - घरों और दुकानों के दरवाजों पर नीबू और मिर्च लटकाना।
  - यह मानना कि अगर कोई बिल्ली हमारा रास्ता काट जाती है तो यह दुर्भाग्य लाता है।
  - छींकना, जो एक प्रतिवर्ती क्रिया है, दुर्भाग्य लाता है।
  - घर से बाहर जाने से पहले दूध पीना अशुभ है।
  - यह मानना कि विधवा को शादी या जन्म आदि जैसे किसी मांगलिक कार्यक्रम में आमंत्रित करना, परिवार के लिए दुर्भाग्य लाता है।

### अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक कहानी को दर्शाने वाला चित्र कार्ड चित्र बनाएं
- चॉक बोर्ड
- चॉक या मार्कर

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कहानी का चित्र दिखाएं और उन्हें कहानी का अनुमान लगाने के लिए कहें ।
2. चित्र को देखकर अनुमान लगाने के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कहानी सुनाएं (परिशिष्ट देखें) ।
3. कहानी समाप्त होने के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने द्वारा सुने या प्रचलित किसी भी अंधविश्वास को साझा करने के लिए कहकर सत्र शुरू करें ।
4. प्रशिक्षक ब्लैकबोर्ड पर ऐसी प्रथाओं की एक सूची बनाएं ।
5. प्रशिक्षक तब यह निष्कर्ष निकाल कर चर्चा करें कि हमें अपने काम को पूरा करने के लिए अंधविश्वासों और काले जादू पर भरोसा नहीं करना चाहिए । इसके बजाय, हमें इन प्रथाओं के वैज्ञानिक आधार को समझने की आवश्यकता है ।

## परिशिष्ट

### नारियल के पेड़ पर भूत

रमेश बेहद अंधविश्वासी व्यक्ति था । वह छोटी सी समस्या आने पर भी घबरा जाता था । वह टोने टोटके और काले जादू में विश्वास करता था । जबकि उसकी पत्नी सुनीता एक बुद्धिमान महिला थी । वह हमेशा रमेश को सलाह देती थी लेकिन उसने कभी उसकी बात नहीं सुनी । उनके घर के पीछे एक नारियल का पेड़ था । एक दिन रमेश को लगा की पेड़ से एक बच्चे के रोने की आवाज़ आ रही है । इससे रमेश को अपने परिवार में किसी अप्रिय घटना के होने का आभास होने लगा, उसे यकीन था, की उस पेड़ में ज़रूर कोई आत्मा है । एक दिन, वह एक ऐसे व्यक्ति को लाया, जिसके बारे में माना जाता था कि वह आत्माओं को भगाने की शक्ति रखता है । उस आदमी ने रमेश को कई बातें बताईं और उसे बहुत डराया । उस आदमी ने जो एकमात्र उपाय बताया था, उसमें इक्कीस हजार रुपये के बदले वह प्रार्थना के ज़रिये आत्मा को भगाने वाला था । उसने कहा, अगर ऐसा नहीं किया गया तो आत्मा रमेश और उनके परिवार को नुकसान पहुंचा सकती है । इस वजह से रमेश ने उस आदमी को इक्कीस हजार रुपये दे दिए । लेकिन कुछ दिनों बाद फिर से वही रोना सुनाई देने लगा । रमेश ने उस व्यक्ति को फिर बुलाया । उसने दोबारा वही प्रक्रिया दोहराने का सुझाव दिया और इस बार पहले से अधिक पैसे मांगे । रमेश ने घर लौटकर अपनी पत्नी को बताया । सुनीता ने सुझाव दिया कि चलो देखते हैं, रोने की आवाज़ कहाँ से आ रही है । पत्नी के समझाने पर वह मान गया । जब वे दोनों घर के पीछे पहुंचे तो उन्होंने वहाँ अपने पड़ोसी किसना को देखा, जो पहले से ही वहाँ कुछ ढूँढ रहा था । जब उन्होंने पूछताछ की तो किसना ने कहा कि उसका मोबाइल गुम हो गया है और वह उसी को खोज रहा है ।

किसना ने तब रमेश ने पूछा वह दोनों पति पत्नी अपने घर के पीछे क्या कर रहे हैं? रमेश ने उसे सब बता दिया । वह कहने लगा कि हमें इस नारियल के पेड़ से बच्चे के रोने की आवाज़ आती है और मुझे लगता है कि इस पेड़ में बच्चों की आत्मा निवास कर रही है । यह सुनकर किसना ने हंसते हुए कहा कि वह तो मेरे मोबाइल की रिगटोन है । जब मैं नारियल के पेड़ पर चढ़ा हुआ था, तब एक फोन आया था, मुझे लगता है, तब तुमने मेरे फोन की बच्चे के रोने वाली रिगटोन सुनी होगी । आखिरकार सारा मामला खुल गया । रमेश और सुनीता को सच्चाई पता चल गयी । रमेश को अपनी गलती का एहसास हुआ और उसे अपने किए पर पछतावा हुआ । वह अंततः समझ गया कि अंधविश्वास उसकी मानसिक और आर्थिक मुसीबतों का मूल कारण था ।

### गतिविधि का स्रोत

अरमान: किशोर-किशोरियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा हेतु प्रशिक्षण मॉड्यूल, सर्व-शिक्षा अभियान, उत्तरप्रदेश: सिफ़सा एवं यूनिसेफ (पृष्ठ 121-124) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को उन अंधविश्वासों और प्रथाओं की एक सूची बनानी होगी जिन्हें उन्होंने देखा है या वह स्वयं इनको मानते आ रहे हैं। इसके अलावा, यदि इन मान्यताओं का कोई वैज्ञानिक आधार हो तो उसका पता लगाएं और चर्चा करें।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

समस्या समाधान

## गतिविधि 1: मानव शृंखला

गतिविधि का नाम	मानव शृंखला
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: समझौता वार्ता, संचार संवाद, सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- एक टीम या समूह की तरह काम करके टकराव की स्थिति को सुलझा सकेंगे।
- कार्य को निर्धारित समय में पूरा कर पाएंगे।
- किसी भी स्थिति में बातचीत कर पाएंगे और स्पष्ट रूप से अपनी बात रख सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- गतिविधि शिक्षार्थियों को यह समझने में मदद करेगी कि किसी भी संघर्ष की स्थिति या विवाद को कैसे हल किया जाए। वे अपने रोजमर्रा के जीवन में इसी तरह की परिस्थितियों का सामना कर रहे होंगे और उन्हें अपने दम पर सुलझाने के लिए आवश्यक प्रयास करते होंगे। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि वह विभिन्न कौशल जैसे संचार, सहयोग, संवाद का एक साथ उपयोग कर किसी भी समस्या का व्यावहारिक समाधान निकाल सकते हैं। प्रशिक्षक जीवन में विपरीत स्थितियों को संभालने और प्रभावी ढंग से इनसे निपटने के लिए ज़रूरी कौशल के रूप में इन पर प्रकाश डालें।

### अपेक्षित तैयारी

- कक्षा में शिक्षार्थियों की संख्या के अनुरूप गतिविधि के दौरान शिक्षार्थियों के आसानी से आने-जाने के लिए खुली जगह। इसके लिए खेल के मैदान या खुले आंगन का उपयोग किया जा सकता है। अगर जगह की कमी हो तो कक्षा के भीतर रखी डेस्क को फिर से व्यवस्थित करने के बाद उसी कक्षा में गतिविधि का संचालन किया जा सकता
- प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शिक्षार्थी एक-दूसरे को धक्का न दें और कक्षा के अंदर या बाहर फर्नीचर को ठीक से व्यवस्थित किया जाए ताकि उन्हें चोट न लगे।

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक खुली जगह पर ले जाएं और गतिविधि शुरू करने से पहले उचित निर्देश दें जैसे कि एक-दूसरे को धक्का नहीं देना है और काम को बहुत सावधानी से पूरा करना है।

2. कार्य को पूरा करने के लिए प्रशिक्षक 10 से 20 मिनट दें। इसी बीच शिक्षार्थियों को एक गोल घेरा बनाने के लिए कहें। उन्हें कहें कि वे अपने हाथों को कंधे जितना उठाकर अपने दोनों तरफ हवा में रखें, और अपनी दोनों ओर खड़े साथी शिक्षार्थी का हाथ पकड़कर एक बड़ा घेरा बना लें।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थी को इस गोल घेरे को उलझाने के लिए कहें।
4. इसके लिए शिक्षार्थी एक हाथ को छोड़ कर श्रृंखला के नीचे दूसरी तरफ जाने की कोशिश करें। दूसरा हाथ अभी भी किसी का हाथ पकड़े हुए हो और हाथों की श्रृंखला के नीचे चलते हुए, शिक्षार्थी उसे भी अपने साथ ले जाएगा, जो उसके पीछे खड़ा है।
5. इसके तहत वह या तो आगे बढ़कर घेरे की तरफ जा सकते हैं या वैकल्पिक रूप से दूर जा सकता है।
6. प्रशिक्षक और शिक्षार्थी दोनों यह सुनिश्चित करें कि यह घेरा किसी भी समय टूटना नहीं चाहिए। यदि किसी भी समय हाथों की श्रृंखला टूट जाती है, तो प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दोबारा से घेरा बनाने के लिए कहें।
7. इस तरह, शिक्षार्थियों ने खुद को उलझाने दें। प्रशिक्षक उन्हें निर्देश दें कि किसी भी हाथ को खाली नहीं छोड़ा जाना चाहिए और प्रत्येक शिक्षार्थी को दूसरे शिक्षार्थी का हाथ पकड़ना चाहिए।
8. इसके बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को हाथों की श्रृंखला को तोड़े बिना वापस एक गोल घेरा बनाने का निर्देश दें।
9. प्रशिक्षक इसके दौरान शिक्षार्थियों की निगरानी करें और यदि बहुत अधिक धक्का-मुक्की होने लगे या अगर ऐसा लगे कि शिक्षार्थी खुद को चोट पहुंचा सकते हैं, तो खेल रोक दें।
10. प्रशिक्षक निम्नलिखित प्रश्न पूछकर गतिविधि को समाप्त करें :
  - a) आपने उलझी हुई मानव श्रृंखला बनाने का फैसला कैसे किया?
  - b) उलझी हुई मानव श्रृंखला बनाते वक़्त आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा ?
  - c) वापस एक घेरा बनाने के लिए आपने किन रणनीतियों का सहारा लिया ? क्या आपने खुद व्यक्तिगत रूप से निर्णय लिया या किसी से सलाह ली थी ?
  - d) श्रृंखला बनाते समय आपके मन में क्या विचार थे?
  - e) किस तरह से श्रृंखला को सुलझाना है, यह आपने कैसे तय किया ?
  - f) क्या आप श्रृंखला को बनाए रख पा रहे थे?
  - g) आप में से कौन स्पष्ट निर्देश देने में सक्षम थे?
  - h) आप में से कौन निर्देशों का पालन करने में सक्षम नहीं थे ?
  - i) क्या आप दिए गए समय में काम पूरा कर सकते थे?
  - j) आप कैसे इस गतिविधि को बेहतर तरीके से कर सकते थे?
11. प्रशिक्षक अब किसी भी स्थिति का आंकलन करने के लिए आपसी बातचीत और सहयोग जैसे विभिन्न कौशलों के महत्व को रेखांकित करते हुए गतिविधि को समाप्त करें। इस में वह किसी भी मुद्दे को हल करने के लिए संवाद और साथ मिलकर काम करने (टीम वर्क) के महत्व को भी बताएं। प्रशिक्षक इस बात को भी सामने लाएं कि कैसे समय के सही उपयोग और प्रबंधन से निर्धारित समय-सीमा के भीतर हम तनाव मुक्त रहकर काम पूरा कर सकते हैं।

### गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 37-38) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थी निम्नलिखित स्थितियों में किन लोगों से बात करेंगे और इन समस्याओं को कैसे सुलझाएं -

1. स्कूल की ओर जाने वाले रास्ते पर एक बड़ा पेड़ गिर गया है।
2. स्कूल की ओर जाने वाली मुख्य सड़क पानी से भर गई है।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

## गतिविधि 2: आओ चलो बात करते हैं!

गतिविधि का नाम	आओ चलो बात करते हैं!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह कार्य, प्रस्तुति और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: सहभागिता, निर्णय लेना, समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- दैनिक जीवन की स्थितियों और उनका सामना करने के तरीकों पर चर्चा कर पाएंगे।
- अपने विचारों को साझा करने के साथ, वह अपने साथियों की बातों को सुनेंगे।
- अपने दैनिक जीवन में व्याप्त समस्याओं को सुलझाने के लिए सबसे अच्छे समाधानों पर चर्चा कर पाएंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- शिक्षार्थी अपने दैनिक जीवन में ऐसी कई परिस्थितियों का सामना करते हैं जिन पर बात करने का कभी अवसर नहीं मिलता है। अधिकांश संदर्भों में, शिक्षार्थियों को हमेशा दूसरों पर निर्भर माना जाता है, जिन्हें हर समय मार्गदर्शन और निर्देश देने की आवश्यकता होती है। शिक्षार्थियों के भीतर जीवन कौशल विकसित करने के लिए यह ज़रूरी है कि हम उन्हें विचारशील प्राणियों के रूप में देखें और उन्हें अपने विचारों को सामने रखने के लिए कई अवसर प्रदान करें। इसके साथ ही वे अपने साथियों या सहपाठियों के साथ चर्चा और विचारों के आदान-प्रदान के माध्यम से कई अन्य दृष्टिकोणों को सुनना और उनकी सराहना करना सीख सकें।
- प्रशिक्षक गतिविधि का संचालन करते समय समस्या के समाधान के लिए निम्नलिखित चरणों पर बल दें:
  1. P = पहला चरण किसी समस्या (Problem) की पहचान करना और उसके कारण को समझना है। स्थिति का निष्पक्ष रूप से विश्लेषण करना और इसके संभावित कारणों पर विचार करने से आलोचनात्मक चिंतन निर्मित होता है। यह गहरी समझ और सतर्कता समस्याओं के समाधान के लिए उपाय देगी।
  2. O = दूसरा चरण इसे हल करने के लिए संभावित विकल्पों (Options) की जांच करना है। जितने अधिक विकल्प, उतना बेहतर निर्णय। यह चरण आलोचनात्मक और रचनात्मक सोच का उपयोग करता है और इसमें उपयुक्त समाधानों के चयन के लिए निर्णय लेना शामिल है।
  3. W = तीसरा चरण प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों पर विचार करना है (Weighing - विकल्पों की तुलना को दर्शाता है)। इसके लिए रचनात्मक चिंतन का भी उपयोग किया जाता है। इसके लिये केवल उन विकल्पों पर विचार करें जो आपके मूल्यों और लक्ष्यों को प्रकट करते हों और जिनके परिणाम व्यावहारिक और क्रियान्वयन के योग्य हों।

4. E = फिर अगला कदम उपलब्ध विकल्पों को प्राथमिकता देना है और समस्या को हल करने के लिए सर्वोत्तम पांच तरीकों को क्रमवार रखना है। सबसे अच्छे विकल्प का चुनाव (Electing) करना और इसे लागू करने के लिए जिन कार्यों की आवश्यकता है, उनकी योजना बनाना है।
5. R = अंतिम चरण निर्णय के प्रभाव पर समीक्षा और चिंतन (Responsibility) करना है। निर्णय पर कार्यवाही करने में सक्षम होने के नाते, इसे लागू करते वक़्त ज़िम्मेदारी लेना भी शामिल है।

### अपेक्षित तैयारी

- बोर्ड
- चॉक या मार्कर
- शिक्षार्थियों को लिखने के लिए पैन और कागज़

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4 से 5 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में बांट दें।
2. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को एक नेता का चुनाव करने का निर्देश दें, जो अंत में समूह के निष्कर्षों को पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेगा।
3. नीचे दिए गए परिशिष्ट में से प्रत्येक समूह को तीन से लेकर पाँच स्थितियाँ बांट दें।
4. प्रत्येक स्थिति के लिए वे कम से कम तीन संभावित सुझाव लिखें।
5. प्रशिक्षक समूहों के चारों ओर घूमकर और चर्चाओं को सुनकर कार्य को आसान बनाएं। यदि किसी समूह को किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता हो, तो उसे प्रशिक्षक द्वारा प्रदान किया जा सकता है।
6. सभी समूहों को संभावित सुझावों पर चर्चा करने और लिखने के लिए कम से कम 15 मिनट देने के बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक समूह के नेता से उन सुझावों को बाकी साथियों के साथ साझा करने के लिए कहें, जिसकी चर्चा उन्होंने अपने समूह में की थी।
7. फिर प्रत्येक समूह अपने निष्कर्षों को साझा करे।
8. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह के निष्कर्षों की सराहना करें और जहाँ आवश्यक हो, सुझावों में जोड़ें।

### परिशिष्ट

#### निम्नलिखित स्थितियों में से चयन करें (आप इनमें कुछ और भी जोड़ सकते हैं):

इन स्थितियों के लिए सुझाव प्रदान करें:

1. अपनी पढ़ाई अच्छे से करने और परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करने के लिए।
2. अपनी पढ़ाई और खेलने के समय को लेकर माता-पिता को मनाने के लिए।
3. मित्र के साथ खेलने के दौरान हुए झगड़े को निपटाने के लिए।
4. माता-पिता के तबादले की वजह से स्कूल बदलने के कारण हुई समस्या से निपटने के लिए।
5. माता-पिता या परिवार के सदस्य की मृत्यु से निपटने के लिए।
6. पुरानी बीमारी से पीड़ित किसी रिश्तेदार या दोस्त की मदद के लिए।
7. एक सहपाठी जो कड़ी मेहनत करने के बावजूद कम अंक प्राप्त कर रहा है, उसकी मदद करने के लिए।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 19) से संशोधित

### *आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव*

शिक्षार्थियों को निम्नलिखित स्थितियों पर चर्चा करने के लिए कहें -

1. आप अपने उस दोस्त की मदद कैसे करेंगे जो बुरी संगत में पड़ गया है और धूम्रपान या नशीले पदार्थ लेने लगा है?
2. आप अपने दोस्त की मदद कैसे करेंगे, जो अपना ज्यादातर समय वीडियो गेम खेलने में बिताता है, जिसकी वजह से उसका पारिवारिक जीवन और स्कूल में उसका प्रदर्शन दोनों प्रभावित हो रहे हैं?

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

### गतिविधि 3: एक दुखद कथा!

गतिविधि का नाम	एक दुखद कथा!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कथा वाचन और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: समानुभूति, संचार संवाद

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपने साथियों के साथ चर्चा में अपने विचार रख सकेंगे।
- किसी दी गई स्थिति के बारे में सशक्त रूप से विचार कर खुद को व्यक्त कर पाएंगे।
- कई दृष्टिकोणों पर एक साथ सोचेंगे और दूसरों की सराहना करेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- शिक्षार्थी विभिन्न पारिवारिक और सामाजिक पृष्ठभूमियों से आते हैं। यह संभव है कि उन्होंने आस-पास या अपने परिवार में संघर्ष की स्थितियों का अनुभव किया हो। हो सकता है, आमतौर पर यह उनके परिवार में होता रहा हो मगर, ऐसी स्थितियों पर चर्चा या बातचीत करने से बचते हैं या उसे अनदेखा कर देते हैं। ऐसे मामलों को सुलझाने या उनपर बात करने के बजाय यह कभी नहीं सोचा जाता है कि इनकी वजह से बच्चे किस तरह प्रभावित होते हैं। यह गतिविधि उन शिक्षार्थियों को एक अवसर प्रदान करेगी जो अपने पारिवारिक जीवन में ऐसी स्थितियों का सामना कर रहे हैं। यह दूसरों के साथ स मानुभूति रखने का अवसर प्रदान करेगी। सबसे ज़रूरी बात, यह गतिविधि एक कक्षा के भीतर कई संभव उपायों को सामने लाने के लिए एक जगह और अवसर प्रदान करेगी, जिसमें एक स्थिति को कई दृष्टिकोणों से देखा जायेगा। इसमें उन्हें परिवार के भीतर संघर्ष से बचने या उसे कम करने के लिए किस तरह सौहार्दपूर्ण पारस्परिक सम्बंधों को बनाए रखने की ज़रूरत होती है, इसके बारे में भी बताया जायेगा।

#### अपेक्षित तैयारी

- शिक्षार्थियों को लिखने के लिए पैन और कागज़

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक नीचे दी गई कहानी सुनाएं:

### एक उदास परिवार!

यह सात सदस्यों के एक परिवार की कहानी है। परिवार में माता-पिता और उनके तीन बच्चे शामिल हैं। बच्चों के दादा-दादी भी उनके साथ रहते हैं। सबसे बड़ा बच्चा 16 साल का एक लड़का है। आमतौर पर पढ़ाई और अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताने की उसकी आदत की वजह से माता-पिता के साथ उसका झगड़ा होता है। वह उसकी पढ़ाई और भविष्य के बारे में चिंता करते हैं और उसपर पाबंदी लगाकर उसे वक्त बर्बाद करने से रोकने की कोशिश करते हैं। वह अपने 14 साल के छोटे भाई के साथ भी लगातार झगड़ता रहता है। दोनों भाई ज़्यादातर अपनी चीज़ों के बंटवारे पर झगड़ा करते हैं और अक्सर एक-दूसरे के बारे में माता-पिता और दादा-दादी से शिकायत करते हैं। उनकी सबसे छोटी बहन 12 साल की है, और इस परिवार में खुद को बिलकुल अकेला महसूस करती है क्योंकि उसे समझ नहीं आता वह अपने मन की बात किससे कहे। वह अपना ज़्यादातर वक्त अकेले या दादा-दादी को घर के कामों में मदद करते हुए बिताती है। दादा-दादी शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं, लेकिन वे दोनों घर और बच्चों की देखभाल अच्छे तरीके से करते हैं।

माता और पिता दोनों नौकरी करते हैं और काम के सिलसिले में अक्सर बाहर रहते हैं। दोनों में अपनी भूमिका और परिवार के प्रति ज़िम्मेदारियों को लेकर अक्सर झगड़े होते रहते हैं। परिवार के सभी सदस्य क्रमशः अपने बाहर के काम और पढ़ाई की वजह से व्यस्त जीवन जी रहे हैं। उनके पास एक साथ बैठकर भोजन करने का भी समय नहीं है। उनके जीवन में क्या चल रहा है, वह इसके बारे में बातचीत करें, इसकी संभावना भी नहीं लगती।

इस परिवार में कोई भी खुश नहीं लगता।

- कहानी खत्म होने के बाद, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कल्पना करने के लिए कहें कि वह उस युवा लड़की के स्थान पर हैं। इसके बाद निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें:
  - आप इस दुखी परिवार को एक खुशहाल परिवार में कैसे बदल सकते हैं?
- फिर दो-दो शिक्षार्थी मिलकर इस प्रश्न पर आपस में चर्चा करें:
  - परिवार को खुशहाल बनाने के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य द्वारा क्या भूमिका निभाई जा सकती है?
- शिक्षार्थियों को चर्चा करने और सुझाव देने के लिए कहें कि एक खुशहाल परिवार बनाने के लिए इन सातों सदस्यों को क्या भूमिका निभानी चाहिए।
- प्रत्येक जोड़ी एक कागज़ पर अपने उत्तर लिख कर जमा करे।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के काम पर चर्चा कर उसे सब के सामने रखें।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 29) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

आप और आपके भाई-बहन, एक ही समय पर अलग-अलग टीवी चैनल देखना चाहते हैं और उसी के लिए झगड़ रहे हैं। ऐसी स्थिति में आप इस झगड़े को कैसे सुलझा सकते हैं?

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: झगड़े का समाधान

गतिविधि का नाम	झगड़े का समाधान
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी कथन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समस्या समाधान
- द्वितीयक: संचार संवाद, समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- शांतिपूर्ण तरीके से बातचीत और चर्चा करके समस्या को सुलझा सकेंगे।
- किसी भी मामले को निपटारते समय सभी के दृष्टिकोणों पर विचार कर पाएंगे।
- किसी समस्या के बारे में कई बेहतर समाधानों के बारे में अपने सुझाव दे सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

1. इस गतिविधि के द्वारा शिक्षार्थियों से संवाद करें कि किसी भी संघर्ष की स्थिति में वे सही कदम उठाकर और सच्चे इरादों से उसे हल कर सकते हैं। वे रोज़मर्रा के जीवन में ऐसी स्थितियों का सामना कर रहे होंगे, जहाँ पर कई मामलों में भाई-बहनों और दोस्तों के साथ उनकी असहमति होती होगी। बहस और झगड़े के बजाय, उन्हें चर्चा और संवाद के माध्यम से सुलझाने के वैकल्पिक तरीकों से परिचित कराया जायेगा। उन्हें यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि एक ही मामला अलग-अलग लोगों को कैसे प्रभावित कर सकता है। हमें हमारे लिए सबसे अच्छा लगने वाला तरीका, दूसरों के लिए पूरी तरह से गलत हो सकता है, और कभी-कभी बिलकुल विपरीत भी हो सकता है। प्रशिक्षक किसी मामले को सुलझाने की कोशिश करते समय सभी के दृष्टिकोणों को ध्यान में रखने पर ज़ोर दें। शिक्षार्थियों को भाग लेने और सबसे उपयुक्त समाधान पर पहुंचना का अवसर दिया जायेगा।
2. गतिविधि का संचालन करते समय प्रशिक्षक समस्या-समाधान के निम्नलिखित चरणों को दोहराएं:
  - a. P = पहला चरण किसी समस्या (Problem) की पहचान करना और उसके कारण को समझना है। स्थिति का निष्पक्ष रूप से विश्लेषण करना और इसके संभावित कारणों पर विचार करने से आलोचनात्मक चिंतन निर्मित होता है। यह गहरी समझ और सतर्कता समस्याओं के समाधान के लिए उपाय देगी।
  - b. O = दूसरा चरण इसे हल करने के लिए संभावित विकल्पों (Options) की जांच करना है। जितने अधिक विकल्प, उतना बेहतर निर्णय। यह चरण आलोचनात्मक और रचनात्मक सोच का उपयोग करता है और इसमें उपयुक्त समाधानों के चयन के लिए निर्णय लेना शामिल है।
  - c. W = तीसरा चरण प्रत्येक विकल्प के सकारात्मक और नकारात्मक परिणामों पर विचार करना है ( Weighing - विकल्पों की तुलना को दर्शाता है)। इसके लिए रचनात्मक चिंतन का भी उपयोग किया जाता है। इसके लिये केवल उन विकल्पों पर विचार करें जो आपके मूल्यों और लक्ष्यों को प्रकट करते हों और जिनके परिणाम व्यावहारिक और क्रियान्वयन के योग्य हों।

- d. E = फिर अगला कदम उपलब्ध विकल्पों को प्राथमिकता देना है और समस्या को हल करने के लिए सर्वोत्तम पांच तरीकों को क्रमवार रखना है। सबसे अच्छे विकल्प का चुनाव (Electing) करना और इसे लागू करने के लिए जिन कार्यों की आवश्यकता है, उनकी योजना बनाना है।
- e. R = अंतिम चरण निर्णय के प्रभाव पर समीक्षा और चिंतन (Responsibility) करना है। निर्णय पर कार्यवाही करने में सक्षम होने के नाते, इसे लागू करते वक़्त ज़िम्मेदारी लेना भी शामिल है। ।

### अपेक्षित तैयारी

- बोर्ड
- चॉक या मार्कर
- शिक्षार्थियों को लिखने के लिए पैन और कागज़

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक नीचे दी गई लघुकथा शिक्षार्थियों को सुनाएं:

#### इस काम को कौन करेगा?

एक स्कूल की कल्पना करें, जो एक शिल्प प्रदर्शनी आयोजित करने वाला है। हर कक्षा से दो प्रतिनिधियों को चुनकर, उनकी कक्षा के शिक्षार्थियों द्वारा बनाए गए सामान के प्रदर्शन की व्यवस्था करने की ज़िम्मेदारी सौंपी गई है। कक्षा VI से रश्मि और राघव को अपने सहपाठियों के लिए शिल्प सामग्री प्रदर्शित करने का काम दिया गया है। उन दोनों ने किए जाने वाले काम पर चर्चा की। यह मुख्य रूप से कुर्सी, मेज और टेंट की व्यवस्था करने और प्रदर्शन सामग्री को इकट्ठा करने से जुड़े हुए थे।

रश्मि और राघव के बीच हुई बातचीत इस प्रकार है:

रश्मि ने राघव से कहा, 'प्रदर्शनी के लिए आवश्यक सभी सामान जैसे कुर्सियाँ, मेज और टेंट की व्यवस्था तुम करोगे। मैं उन सभी चीज़ों को इकट्ठा करूँगी, जिन्हें प्रदर्शन के लिए रखा जाना है'।

राघव ने जवाब दिया, 'प्रदर्शन सामग्री इकट्ठा करना कोई बड़ा काम नहीं है। प्रदर्शनी के लिए ज़रूरी सामान की व्यवस्था में भी तुम्हें मेरा साथ देना चाहिए'।

(बातचीत में वर्णित इस स्थिति को कक्षा में चर्चा के माध्यम से आगे बढ़ाया जा सकता है)

2. प्रशिक्षक चर्चा के बाद बोर्ड पर निम्नलिखित बिंदुओं को लिखें:
  - a. समस्या बताएं।
  - b. समस्या के समाधान के लिए आपस में चर्चा करें।
  - c. इसका हल निकालें और उस दिशा में काम करें।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समस्या के सभी पहलुओं पर चर्चा करने के लिए कहें।
4. लघुकथा के वाचन के बाद, प्रशिक्षक चर्चा करने और प्रश्नों को पूछने के लिए रुकें।
5. कक्षा को दो समूहों में विभाजित करें। एक समूह रश्मि का पक्ष और दूसरा समूह राघव का पक्ष रखेगा।
6. दोनों समूहों को निर्देश दें कि दोनों दल बिना चिल्लाए या बिना बहस बातचीत करने के लिए तैयार रहें। उन्हें झगड़े को न बढ़ाते हुए समस्या को सुलझाने के लिए बातचीत करनी है। उन्हें दोनों पक्षों के लिए स्वीकार्य समाधान की तलाश करनी चाहिए।

7. चर्चा के बिंदु हो सकते हैं:
  - a. आप कैसे सुनिश्चित करेंगे कि यह समाधान सही है और इससे झगड़ा खत्म हो जाएगा?
  - b. इसके अलावा किस तरह यह झगड़ा खत्म किया जा सकता है, उसकी भी चर्चा करें।
8. प्रशिक्षक अन्य सहपाठियों की बात को सुनने के लिए शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित कर चर्चा को जारी रखें।

### *गतिविधि का स्रोत*

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 30-31) से संशोधित

### *आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव*

निम्नलिखित स्थिति को सुलझाएं -

आपको अपने मित्र के साथ एक प्रोजेक्ट दिया गया है, जिसे आप दोनों को मिलकर करना है। आप कार्यों के वितरण पर सहमत नहीं हैं और इसी बात को लेकर विवाद खड़ा हो गया है।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

निर्णय लेना

## गतिविधि 1: एक द्वीप पर जाना

गतिविधि का नाम	एक द्वीप पर जाना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति विश्लेषण और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समस्या समाधान, आलोचनात्मक चिंतन

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- दैनिक जीवन के लिए कौन सी सामग्री ज़्यादा आवश्यक है, यह तय कर पाएंगे।
- सभी तरफ से जांच करके किसी स्थिति का आलोचनात्मक मूल्यांकन कर सकेंगे।
- कठिन परिस्थितियों के लिए तैयार रह कर और पहले से उनका समाधान जुटा पाएंगे।
- सामूहिक कार्यवाही के लिए भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों को तय कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

स्कूल अक्सर शिक्षार्थियों को भ्रमण का अवसर प्रदान करते हैं। यह भ्रमण या तो स्कूल के आस-पास के क्षेत्र में सैर-सपाटे के रूप में हो सकते हैं या किसी बाहरी स्थान की यात्रा होती है। यह यात्रा केवल मनोरंजन के लिए नहीं होती है बल्कि यह शिक्षार्थियों में विभिन्न जीवन कौशलों को विकसित करने में भी सहायक सिद्ध होती है। इस तरह की गतिविधि के माध्यम से शिक्षार्थियों को सिखाया जा सकता है कि जीवन कौशलों में से एक मुख्य कौशल, निर्णय लेने की क्षमता है। यात्रा के लिए जाते समय शिक्षार्थियों को कई तरह के निर्णय लेने पड़ते हैं। जैसे शिक्षार्थियों को कौन-कौन से काम करने हैं, वज़न और आकार के अनुसार सामान ले जाया जा सकता है या नहीं, साथ चलने और अस्थायी आवास के दौरान किसे अपना साथी बनाया जा सकता है, अपने स्वयं के सामान की देखभाल कैसे करें, बड़े समूह के हिस्से के रूप में आगे बढ़ने के लिए क्या भूमिकाएं और ज़िम्मेदारियां होती हैं। इस सब में, शिक्षार्थी स्वतंत्र और साथ ही सामूहिक निर्णय लेना सीखते हैं और आगे के लिए काम करते हैं। यह गतिविधि उन्हें ऐसे निर्णय लेने के लिए तैयार करेगी।

### अपेक्षित तैयारी

- फ्लिपचार्ट, स्केच पैन, ब्लैक बोर्ड, चॉक
- प्रशिक्षक पहले शिक्षार्थियों के एक घेरे में बैठने की व्यवस्था करें। गतिविधि के मध्य में, उन्हें छोटे समूहों में बैठने के लिए कहें। यह गतिविधि एक ब्लैक बोर्ड के साथ एक बड़े कमरे में आयोजित की जा सकती है।

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि इस गतिविधि में उन्हें बहुत ही रोचक कार्यों को करने का अवसर मिलेगा, जहाँ वे अपनी कल्पना का खुलकर उपयोग करेंगे।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक काल्पनिक स्थिति के बारे में बताएं, जिसमें वे स्कूल से पाँच दिनों के लिए एक द्वीप पर यात्रा के लिए जाने वाले हैं। इसके लिए, प्रत्येक शिक्षार्थी को अपना बैग तैयार करना होगा।
3. प्रत्येक शिक्षार्थी स्वतंत्र रूप से निम्नलिखित बिंदुओं पर निर्णय ले सकती/सकता है -
  - a. बैग की संख्या
  - b. साथ ले जाने वाली चीज़ों की सूची
  - c. वह बैग में चीज़ों को कैसे रखेंगे
4. अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को सूचित करें कि वे केवल सीमित संख्या में सामान ले जा सकते हैं। वह वज़न और आकार के अनुसार कौन सा सामान साथ ले जाना चाहते हैं। प्रशिक्षक उन्हें यह तय करने के लिए 5 से 7 मिनट दें कि वे आखिर किन चीज़ों को लेकर जाएंगे और किन्हें छोड़ देंगे। वे सबसे महत्वपूर्ण (1) से कम से कम महत्वपूर्ण (20) के क्रम में वस्तुओं को रखते हुए एक सूची बनाएं।
5. गतिविधि के दूसरे भाग में प्रशिक्षक यह घोषणा करें कि समूह में काम करने के लिए अलग-अलग टीमों बनाई जानी हैं। संभावित टीमों में से कुछ जलपान, अनुशासन, बोर्डिंग (यात्रा) और लॉजिंग (ठहरने) का बंदोबस्त देखेंगी।
6. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को इनमें से किसी एक टीम के लिए खुद आगे आने के लिए कहें।
7. शिक्षार्थी इन टीमों या समूहों में खुद को व्यवस्थित करें।
8. वे उन कार्यों की एक सूची को तैयार करने या बनाने के लिए साथ मिलकर काम करें जिसे प्रत्येक टीम को करना होगा; वह सामग्री जिसे साथ ले जाने की आवश्यकता है, उसे समूह के सदस्यों के बीच कैसे बराबर बांटेंगे कि कोई कम या ज़्यादा नहीं, बल्कि बराबर मेहनत करके उसे ले जा सके।
9. एक बार जब प्रत्येक समूह के लिए ये सूचियाँ तैयार हो जाती हैं, तो प्रशिक्षक समूहों को उनकी सुझाई गई तैयारियों का विवरण प्रस्तुत करने के लिए कहें। जो चीज़ें भूल से रह गयी हों, उन्हें प्रशिक्षक समूहों को अपनी सूची में जोड़ने के लिए कहें।
10. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए धन्यवाद देकर और काम करने के लिए सराहना करते हुए सत्र का समापन करें।

### *गतिविधि का स्रोत*

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 38-39) से संशोधित

### *आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव*

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को स्कूल के पास एक यात्रा पर ले जाने की व्यवस्था करें। यह स्थान या तो ऐतिहासिक महत्व के स्मारक, चिड़ियाघर, डाकघर या कोई बैंक हो सकता है। प्रशिक्षक ऊपर चर्चा की गई समस्याओं की सूची से इन स्थानों के लिए प्रासंगिक कुछ बिंदुओं को दोहराएं। प्रशिक्षक यात्रा से सम्बंधित निर्णय लेने में शिक्षार्थियों को शामिल करें।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

## गतिविधि 2: टॉस का बॉस - हाँ या ना

गतिविधि का नाम	टॉस का बॉस - हाँ या ना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समस्या समाधान, समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- निर्णय लेने के लिए उपलब्ध विकल्पों का मूल्यांकन कर सकेंगे।
- यह महसूस कर पाएंगे कि रोज़ की दुविधाओं और समस्याओं के लिए निर्णय लेने की आवश्यकता होती है।
- किसी निर्णय पर पहुंचने के लिए अपने दृष्टिकोण को रखते हुए चर्चा कर पाएंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- हमें शायद ही कभी एहसास होता हो कि हम सभी हर समय कोई न कोई निर्णय लेते रहते हैं। निर्णय लेना एक जटिल प्रक्रिया है। 8 से 12 वर्ष की आयु के शिक्षार्थी अपने आस-पास की दुनिया के साथ लगातार अन्तरक्रिया कर रहे होते हैं। उन्हें भी खुद से जुड़े मामलों पर निर्णय लेना होता है। अच्छा निर्णय ले पाना, किसी स्थिति को अच्छी तरह से समझने, अपनी पसंद के बारे में सजग होने और सबसे ज़रूरी बात, इस पसंद के कारण जो परिणाम हमें प्राप्त होगा, उसके लिए हमारी तैयारी पर निर्भर करता है। निर्णय जो हमें मुसीबतों से बचाते हैं, उसके लिए हमें आलोचनात्मक और रचनात्मक दोनों तरह की सोच की आवश्यकता होती है। इस गतिविधि को शिक्षार्थियों के संदर्भों को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है, जिनमें वह समस्याओं का सामना करने और उन्हें समझने का प्रयास कर रहे हैं। इसका उद्देश्य शिक्षार्थियों को उनके निर्णय लेने के कौशल से अवगत कराना और उनकी क्षमताओं को और बढ़ाना है।

### अपेक्षित तैयारी

- पर्चियों पर लिखे मुद्दे, खाली पर्चियां, खाली कटोरा, मार्कर या पैन
- प्रशिक्षक या तो शिक्षार्थियों को कक्षा में जैसे बैठते हैं, वैसे बैठे रहने दे सकते हैं या उन्हें गोला बनाकर बैठने के लिए कह सकते हैं। कक्षा में शिक्षार्थियों की संख्या के अनुसार बैठने की व्यवस्था तय करें। यह सुनिश्चित करें कि कक्षा में पर्याप्त जगह उपलब्ध हो क्योंकि गतिविधि के बीच में शिक्षार्थियों को दो समूहों के बीच आने-जाने की ज़रूरत होगी

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक गतिविधि की शुरुआत शिक्षार्थियों को यह बताते हुए करें कि आज वे एक ऐसी गतिविधि करने जा रहे हैं, जिसमें उन्हें 'काम करने से पहले उस पर सोचना ज़रूरी है'।
2. शिक्षार्थियों को खाली पर्चियां दें और शिक्षार्थियों को ऐसी स्थिति के बारे में लिखने के लिए कहें, जिसमें हाल के दिनों में उन्हें फैसला लेने की ज़रूरत पड़ी थी। शिक्षार्थियों को लिखने से पहले आपस में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. पहले से बनाए गयी पर्चियों के साथ शिक्षार्थियों द्वारा बनाई गयी इन पर्चियों को कटोरे में मिला दें।
4. प्रशिक्षक पर्चियों पर स्वयं कुछ चिन्ताओं को लिखें। कुछ मुद्दे इस प्रकार हो सकते हैं -
  - a. मुझे पिछले टेस्ट या मध्यावधि परीक्षा में बहुत खराब अंक मिले हैं ... मैं अपने माता-पिता को अपना परीक्षा परिणाम नहीं बताऊंगा ... ..।
  - b. मुझे वह पैन पसंद है, जो मेरी कक्षा के एक शिक्षार्थी के पास है ... मैं उस पैन को चुपके से ले जाऊंगा और उसे पता भी नहीं चलेगा ...।
  - c. मैं अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ फिर कभी नहीं खेलूंगा क्योंकि उसने मेरा पेंसिल बॉक्स तोड़ दिया और मुझसे अकड़ कर बात की .....।
  - d. मेरे दोस्त आज पार्क में नहीं हैं ... मैं उन बच्चों के साथ खेलने लगा, जो मेरे दोस्तों का मज़ाक उड़ाते हैं ...।
  - e. मैम ने मेरी सीट बदल दी है और मुझे उस लड़की के साथ बैठा दिया है जो पढ़ाई में अच्छी नहीं है ... मैं उसके साथ नहीं बैटूंगी ...।
  - f. मेरी माँ ने मुझे बाहर से खाना खाने से मना किया है ... लेकिन आज घर लौटते समय, मैंने एक दुकान से कुछ खाया ... यह बात मैं अपनी माँ को नहीं बताऊंगी।
  - g. मैं कल अपनी माँ का फ़ोन छिपाकर स्कूल ले जाऊंगा .....।
  - h. मैं मैडम को यह नहीं बताऊंगा कि आज मैंने अपना होमवर्क नहीं किया है ... .. मुझे नहीं लगता कि वह मुझे पकड़ पाएंगी ... ..।
  - i. हालांकि मेरी माँ ने मुझे यह काम करने के लिए कहा था, फिर भी मैं जाकर अपनी बहन से कहूँगी कि माँ ने उसे वह काम करने के लिए कहा है ... इस तरह से मुझे वह काम नहीं करना पड़ेगा।
5. फिर प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक-एक करके खेल खेलने के लिए आमंत्रित करें।
6. खेल में कोई भी शिक्षार्थी आगे आकर पर्चियों से भरे कटोरे में से किसी एक पर्ची को उठाएगी/उठाएगा। शिक्षार्थी को पर्ची उठाकर उसे ज़ोर से पढ़ना होगा कि उसमें क्या लिखा है।
7. शिक्षार्थियों को तब बताया जाएगा कि यदि वह उस पर्ची में लिखी बात से सहमत हैं, तो वे एक तरफ समूह 'A' में शामिल हो सकते हैं और यदि वह उस कथन से असहमत हैं, तो वे दूसरी तरफ समूह 'B' में शामिल हो सकते हैं।
8. किसी भी शिक्षार्थी को अपने समूह में शामिल करने के लिए प्रत्येक समूह अपने तर्क प्रस्तुत करेगा। शिक्षार्थी प्रत्येक समूह की दलीलें सुनेगा और इस पर विचार करेगा कि क्या वह कथन के साथ सहमत है (हाँ) या असहमत है (नहीं) और अंत में अपने चुने हुए समूह में शामिल हो जाएगा। शिक्षार्थी को अपने इस निर्णय के कारण को बताना होगा अर्थात् आखिरकार उसने उस समूह में शामिल होना क्यों चुना; वे कौन से तर्क थे, जिनसे वह उस समूह की बात मान गया।

### गतिविधि का स्रोत

'10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ', यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 46) से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

### गतिविधि 3: गुणों को पहचानें

गतिविधि का नाम	गुणों को पहचानें
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	विचार-विमर्श

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपनी जेंडर (सामाजिक लिंग) पहचान के बारे में जागरूक होंगे।
- जेंडर (सामाजिक लिंग) से जुड़े गुणों के बारे में आलोचनात्मक ढंग से सोच पाएंगे।
- एक चुनौती पूर्ण स्थिति के बारे में आलोचनात्मक ढंग से सोच पाएंगे।
- यह समझ पाएंगे कि जेंडर आधारित पहचान सामाजिक रूप से निर्मित होती है।
- यह स्वीकार कर पाएंगे कि सामाजिक शक्तियां हमारी निर्णय लेने की प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती हैं।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

यह गतिविधि शिक्षार्थियों को जेंडर से सम्बंधित निर्णय लेने में मदद करने के लिए बनाई गई है। इस उम्र में शिक्षार्थी कई दृष्टिकोणों से चिंताओं को समझने लगते हैं। वे सबसे स्पष्ट और सबसे प्रकट संभावनाओं से भी अलग नज़र आने वाली संभावनाओं को देखना शुरू कर देते हैं। यह वह उम्र भी है, जब वे संज्ञानात्मक रूप से परिपक्व हो जाते हैं, वे लोगों के आंतरिक गुणों की सराहना करने और उन्हें उनकी सामाजिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के साथ समझने लगते हैं। यह किसी भी निर्णय को लेने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। हम समाज से परे जाकर किसी मामले को समझ नहीं सकते हैं। हमारे लिए अपने निर्णय को नियंत्रित करने वाली सामाजिक ताकतों को पहचानना बहुत ज़रूरी है। कभी-कभी इन ताकतों के बावजूद, कुछ ऐसे मूल्य हैं, जो हमें उनसे अलग जाकर खड़े होने का साहस देते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों के लिए मतभिन्नता और उसकी व्यापकता को बताना है। उनके निर्णय कई बार उस समाज के अधीन होते हैं। जेंडर की उनकी पारंपरिक समझ को इस गतिविधि के माध्यम से चुनौती दी जाएगी। उन्हें अपनी रूढ़ियों या मान्यताओं को फिर से देखने और नए अर्थों को ग्रहण करने के लिए प्रेरित किया जाएगा।

#### अपेक्षित तैयारी

- चार्ट पेपर, बोल्ड मार्कर और पैन
- शिक्षार्थियों को एक समूह में बैठने के लिए कहें। वे अर्ध गोलाकार घेरे में बैठने का विकल्प चुन सकते हैं

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक निम्नलिखित आकृति को ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर बनाएं:

(एक पुरुष का चित्र बनाएं)	(एक महिला का चित्र बनाएं)

2. प्रशिक्षक इनमें से प्रत्येक आकृति पर 'पुरुष' और 'महिला' लिखें ।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से लोगों के विभिन्न शारीरिक और भावनात्मक गुणों पर चर्चा करने के लिए कहें ।
4. जब चर्चा हो रही हो, तब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या ये गुण पुरुषों या महिलाओं के लिए उपयुक्त हैं और क्या वह उन्हें 'पुरुष' या 'महिला' के खांचों में रखेंगे या उन गुणों को दोनों में जगह दे सकते हैं।
5. आगे प्रशिक्षक इस बात पर चर्चा करें कि वे गुण जो पुरुषों और महिलाओं के लिए लिखे गए हैं, विशेष रूप से किसी एक जेंडर के लिए हैं या दोनों जेंडर इन गुणों को प्रदर्शित कर सकते हैं।
6. शिक्षार्थी जेंडर के आधार पर इस तरह की श्रेणियों में लोगों को बांटने की कोशिश कर सकते हैं या नहीं, वह इस पर विचार और चर्चा करें।
7. प्रशिक्षक इस तथ्य को रेखांकित करें कि लैंगिक पहचान के सम्बंध में हमारे निर्णय उस सामाजिक परिवेश से नियंत्रित होते हैं, जहाँ हम रहते आए हैं। यह उस समाज की रूढ़ियाँ, मानक और पूर्वाग्रह हैं और हम व्यक्तिगत रूप से इन पर विश्वास करते हैं। उदाहरण के लिए, प्रशिक्षक यह कहें कि महिलाओं को भावनात्मक रूप से कमज़ोर केवल इसलिए नहीं माना जा सकता है क्योंकि वे रो पड़ती हैं। वास्तव में महिलाएं चुनौतियों और तनाव के समय में बहुत साहस दिखाती हैं। इसी तरह सामाजिक धारणा है कि पुरुष खाना नहीं बना सकते, जबकि इसके विपरीत हम देखते हैं वह अच्छे रसोइया बन सकते हैं।
8. अंत में, प्रशिक्षक इस तथ्य को उजागर करें कि पुरुषों और महिलाओं दोनों के समान शारीरिक और भावनात्मक गुण हैं, उनमें कुछ अंश अलग हो सकते हैं। प्रशिक्षक यह भी बताएं कि सामाजिक अपेक्षाएं उन्हें अलग-अलग श्रेणियों में रखने का प्रयास कैसे करती हैं, जो कि हमेशा सही हो, ऐसा नहीं है।

*गतिविधि का स्रोत*

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 22) से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

## गतिविधि 4: मना कर दो !

गतिविधि का नाम	मना कर दो!
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी कथन

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: निर्णय लेना
- द्वितीयक: समझौता वार्ता, संचार संवाद

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- जोखिम और खतरों की स्थिति में निर्णय लेने के महत्व को समझ सकेंगे।
- उन स्थितियों में जहाँ वह असुरक्षित है, यह पहचान पाएंगे की वह कुछ कर सकते हैं।
- अपने दृष्टिकोण पर बातचीत कर सकेंगे।
- वह अपनी बात कहने के महत्व को समझ सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि कई मुद्दों को संबोधित करती है क्योंकि यह मुख्य रूप से शिक्षार्थियों को निर्णय लेते वक़्त विकल्पों के महत्व को समझने में मदद करने के उद्देश्य से बनाई गयी है। ये निर्णय जोखिम और सुरक्षा से जुड़े होंगे।
- गतिविधि जेंडर के मुद्दे को बारीकी से स्पर्श करती है। यह लड़कियों और लड़कों, दोनों को कठिन या असुरक्षित स्थितियों से अवगत कराने के लिए है, जिसमें उन्हें खुद को सुरक्षित करने के लिए निर्णय लेने की ज़रूरत पड़ेगी।
- यह किसी के निर्णय पर बातचीत करने की आवश्यकता को भी सामने लाती है। यह सभी उपलब्ध विकल्पों के बारे में सोचने और किसी निर्णय के परिणाम का सामना करने के बारे में है। इस गतिविधि का उद्देश्य केवल लड़कियों और लड़कों के रूप में उन्हें सशक्त बनाने के बारे में नहीं बल्कि शिक्षार्थियों को खुद को सशक्त बनाने के तरीकों के बारे में बात करना है। यह अच्छे निर्णय लेने के महत्व को दोहराती है।

### अपेक्षित तैयारी

- प्रशिक्षक कक्षा में शिक्षार्थियों को जैसे वह बैठे हैं, वैसे बैठे रहने दे सकते हैं या वह शिक्षार्थियों को एक गोल घेरे में बैठने के लिए कह सकते हैं। कक्षा में शिक्षार्थियों की संख्या के अनुसार बैठने की व्यवस्था तय करें। शिक्षार्थी दो समूहों के बीच आना-जाना करेंगे इसलिए थोड़ी बड़ी जगह की आवश्यकता पड़ेगी।
- प्रशिक्षक उन मुद्दों के साथ कुछ पर्चियाँ बनाएं, जिनके लिए शिक्षार्थियों को अपने रोज़मर्रा के जीवन में निर्णय लेने की आवश्यकता होती है।

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को कहानी सुना कर गतिविधि शुरू करें। इसके साथ-साथ वह शिक्षार्थियों को कहानी में पात्रों के छिपे इरादों की पहचान करने के लिए भी कहें।

यह कहानी सरिता के बारे में है, जो छठी कक्षा में पढ़ती है। सरिता के एक चाचा हैं जो कभी-कभी अपने माता-पिता से मिलने के लिए उनके घर आते हैं। एक दिन जब सरिता स्कूल से लौट रही थी, तब उसके चाचा ने उसे अपने पास बुला लिया।

रमेश अंकल (पुकारते हुए): सरिता ...

सरिता: नमस्ते अंकल। आप कैसे हैं?

रमेश अंकल: मैं ठीक हूँ।

रमेश अंकल: घर जा रही हो क्या? आओ मैं घर छोड़ देता हूँ।

सरिता: नहीं अंकल! मैं पैदल चली जाऊँगी।

रमेश अंकल: अरे कोई बात नहीं। साथ चलो, इसी बहाने मैं तुम्हारे परिवार से भी मिल लूँगा।

सरिता: नहीं अंकल। आप उनसे जाकर मिल लीजिये। उन्हें बहुत अच्छा लगेगा। लेकिन अभी मुझे जाना है, मेरे दोस्तों को देर हो रही है।

रमेश अंकल: उन्हें जाने दो। मैं तुम्हें जल्दी से घर छोड़ दूँगा।

सरिता (हड़ता से): धन्यवाद अंकल। मैंने कहा ना, मैं हमेशा अपने दोस्तों के साथ पैदल जाती हूँ और इसलिए आज भी उनके साथ घर जाऊँगी। नमस्ते।

2. कहानी खत्म होने के बाद, शिक्षार्थियों से कहानी के बारे में पूछें। प्रशिक्षक निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:
  - a. सरिता ने रमेश चाचा के साथ बाइक पर न जाने का फैसला क्यों किया?
  - b. क्या वह किसी जोखिम का अनुमान लगा रही थी? सरिता अगर उसके साथ गई होती तो उसे क्या जोखिम हो सकता था?
  - c. रमेश अंकल के बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या उन्हें सरिता को अपने दोस्तों को छोड़ने और उसके साथ जाने के लिए मजबूर करने का अधिकार है?
  - d. सरिता के बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या सरिता ने अपने चाचा को ना कहकर सही काम किया? क्या हम लोगों, विशेष रूप से वयस्कों को किसी बात के लिए मना कर सकते हैं?
  - e. रमेश चाचा के साथ संवाद करने में सरिता विनम्र थी या हड़ थी?
  - f. कौन ज़्यादा होशियार है? और आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
  - g. क्या लड़के कभी ऐसी परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं, जहाँ उन्हें इस तरह के कड़े फैसले लेने पड़ते हैं और खुद को सुरक्षित रखना पड़ता है?
3. प्रशिक्षक इस बात पर चर्चा करें कि कभी-कभी हमें कठिन निर्णय लेने पड़ते हैं। लेकिन उन्हें लेना बहुत ज़रूरी होता है।
4. नीचे दिए गए चार्ट की मदद से, वह निष्क्रिय, आक्रामक और हड़ संवाद के बीच अंतर को समझाएं।  
फायदे और नुकसान:

निष्क्रिय	आक्रामक	हड़
अपने प्रति असम्मान।	दूसरों के प्रति अनादर।	खुद के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी सम्मान।

अपने ज्ञान, भावनाओं और स्वयं के अधिकारों को महत्वहीन मानना।	दूसरों के ज्ञान, भावनाओं और अधिकारों को महत्वहीन मानना।	स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी संवेदनशील रहना।
उन स्थितियों में चुप रहना, जहाँ व्यक्तिगत अधिकार को जताने की ज़रूरत है और जहाँ भावनाओं का उल्लंघन किया जा रहा हो।	केवल अपनी बात करना और दूसरे व्यक्ति की बातों को अनसुना और उसकी स्थिति को समझने की कोशिश नहीं करना।	स्थिति को अच्छी तरह समझना और उस पर सही निर्णय लेने के लिए राय व्यक्त करना।
अपनी इच्छा और मूल्यों को बाहरी दबाव में दबा लेना।	दूसरों के प्रति असभ्य होना।	आत्मविश्वास से भरे और विनम्र रहना।
स्वयं को दोष देना।	दूसरों को दोष देना।	पक्षपात और दूसरों को दोष दिये बिना स्थिति को देखना।

5. किसी भी नकारात्मक दबाव या प्रभाव से निपटने के लिए 'ना' कहने के लिए दृढ़ता महत्वपूर्ण है। यह समझौता वार्ता का भी हिस्सा है। नकारात्मक दबाव में व्यक्ति स्वयं का अपमान कर सकता है और अपने ज्ञान और निर्णय लेने के कौशल को कम करके आंकता है।
6. दबाव की स्थिति में शिक्षार्थियों को अपने अधिकारों का सम्मान करने और निर्णय लेने के लिए प्रेरित करते हुए गतिविधि समाप्त करें।

#### गतिविधि का स्रोत

C4D संचालित मॉड्यूल ड्राफ्ट, यूनिसेफ बिहार से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

**प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

# संचार-संवाद

---

## गतिविधि 1: चाइनीज़ व्हिसपर्स (Chinese Whispers)

गतिविधि का नाम	चाइनीज़ व्हिसपर्स
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संचार-संवाद
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- संचार-संवाद की बाधाओं को पहचान सकेंगे।
- प्रभावी संचार-संवाद में आने वाली बाधाओं को दूर करने के तरीके खोज सकेंगे।
- प्रभावी संचार-संवाद के लिए सुनने और बोलने के कौशल के महत्व को पहचान सकेंगे।
- सक्रिय सुनने के कौशल का अभ्यास कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

संचार-संवाद एक दो-तरफा प्रक्रिया है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को व्यक्त करता है और दूसरे व्यक्ति को सुनता व उसे उत्तर देता है। किसी भी स्थिति में, यह स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है कि हमें क्या कहना है। समान रूप से, वार्तालाप में दूसरे व्यक्ति को ध्यानपूर्वक और धैर्यपूर्वक सुनने में सक्षम होना भी महत्वपूर्ण है। इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों को प्रभावी संचार-संवाद में आने वाली बाधाओं को समझने के लिए तैयार करना है। यह गतिविधि उन्हें समझाने में सहायता करेगी कि सुनना, बोलना और अपनी बारी के अनुसार बोलना प्रभावी संचार-संवाद के कुछ आयाम हैं। इस गतिविधि से, विद्यार्थी अपने संचार-संवाद कौशल का आंकलन और अभ्यास करने में सक्षम हों सकेंगे।

प्रशिक्षक, गतिविधि आरम्भ करने से पहले कक्षा के बाहर से आने वाले शोर को कम करें। सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थी धैर्यपूर्वक अपनी बारी की प्रतीक्षा करें।

### अपेक्षित तैयारी

इस गतिविधि को करने के लिए प्रशिक्षक एक बड़े कमरे की व्यवस्था करें। प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि बाहर से आने वाले शोर और विकर्षणों को कम किया जाए

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह बताकर सत्र शुरू करें कि आज वे एक मजेदार गतिविधि करेंगे। वे सभी एक बड़ा गोलाकार बनाकर 'चाइनीज़ व्हिसपर्स' खेलेंगे।
2. यदि कक्षा में 50 से अधिक विद्यार्थी हैं, तो प्रशिक्षक दो अलग-अलग गोलाकार बना लें और प्रत्येक गोलाकार में, पहले शिक्षार्थी को थोड़ा लंबा और जटिल कथन देकर खेल शुरू करें।
3. जैसे " \_\_\_\_\_ " या " \_\_\_\_\_ "
4. खेल के नियम इस प्रकार हैं:
  - a. प्रत्येक शिक्षार्थी केवल एक बार अपने दाएं ओर के शिक्षार्थी के कान में वाक्य को धीमी आवाज़ में बोलेगा ताकि कोई और वह वाक्य सुन ना सके।
  - b. वह वाक्य को दोहरा नहीं सकता है।
  - c. एक बार वाक्य को सुनने के बाद शिक्षार्थी, दूसरे शिक्षार्थी को वाक्य दोहराने या स्पष्ट करने के लिए नहीं कह सकता।
  - d. इस तरह यह क्रम आगे बढ़ेगा।
5. अंतिम शिक्षार्थी के द्वारा वाक्य को बोल लेने के बाद, प्रशिक्षक पहले शिक्षार्थी से पूछें कि क्या यह वही वाक्य है जिसके साथ खेल शुरू हुआ था? अधिकांशतः सम्भावना यह होती है कि वाक्य पूरी तरह से अलग होगा।
6. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें दूसरे व्यक्ति को सुनते समय किसी कठिनाई का सामना करना पड़ा? उनकी प्रतिक्रिया कुछ इस प्रकार हो सकती है:
  - a. हम स्पष्ट नहीं सुन सके।
  - b. कानाफूसी ने इसे समझना कठिन बना दिया।
  - c. बाहर बहुत शोर था।
  - d. वाक्य बोलने के तरीके में स्पष्टता का अभाव।
  - e. वह शिक्षार्थी इतनी तेज़ी से बोला कि अधिकतर शब्दों को समझा ही नहीं जा सका।
  - f. हम गतिविधि से घबरा गए थे।
  - g. हम गतिविधि का परिणाम नहीं जानते।
  - h. हम पूर्ण वाक्य बोलना चाहते थे और इससे हम घबरा गए/चितित हो गए।
  - i. हम विचलित थे।
7. इस बिंदु पर, प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि यह गतिविधि कुछ महत्वपूर्ण बातों का दर्शाती है। जब हम संवाद करते हैं, तो हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:
  - a. हम कहाँ संवाद करते हैं - एक सार्वजनिक, शोरगुल वाली जगह या शांत जगह?
  - b. हम किससे संवाद करते हैं - मित्र, शिक्षक, माता-पिता, बुजुर्ग?
  - c. बोलने या सुनने वाले व्यक्ति की मानसिक स्थिति कैसी है?
  - d. ध्वनि में उतार-चढ़ाव (voice modulation) और उचाई (pitch), तेज़ या धीमा, विकृत या स्पष्ट।
  - e. ध्यान और धैर्य से सुनने का महत्व।
  - f. जो हम कहना चाहते हैं, उसे स्पष्ट रूप से और पर्याप्त आवाज़ में कहें।

## गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 27) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: मित्रता का घेरा

गतिविधि का नाम	मित्रता का घेरा
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संचार-संवाद
- द्वितीयक: सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- प्रभावी संचार-संवाद के महत्व को समझ सकेंगे।
- समूह (टीम) के सदस्यों के सामर्थ्य का आंकलन कर सकेंगे और टीम के सामूहिक सामर्थ्य की दिशा में काम कर सकेंगे।
- एक साथ काम करने में, आने वाली समस्याओं का समाधान कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को एक दूसरे के साथ बातचीत करने और चर्चा करने का अवसर प्रदान करेगी। शिक्षार्थी अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों पर काम करते हैं। इस गतिविधि में वे जानेंगे की व्यक्तिगत लक्ष्यों और समूह के लक्ष्यों में द्वन्द नहीं होना चाहिए। इस गतिविधि का उद्देश्य एक-दूसरे के साथ उनके संचार-संवाद में सुधार लाना है। वे समूह लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए स्पष्ट रूप से संवाद करने के महत्व को समझ सकेंगे।
- इसके अलावा, प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि समूह में काम करने के आनंद जैसा कोई आनंद नहीं है। यह सब शिक्षार्थियों को एक साथ आने और कुछ समयबद्ध कार्य करने का अवसर प्रदान करता है। विभिन्न शिक्षार्थियों की कार्यशैली अलग-अलग होती है। लेकिन शिक्षार्थियों के रूप में, हमें सामान्य लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होना चाहिए। यह सब उन्हें समूह में काम करने के महत्व को महसूस करने में सहायता करेगा।

### अपेक्षित तैयारी

प्रशिक्षक बड़े कमरे में या खुली जगह में इस गतिविधि का संचालन करें

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों का स्वागत कर, उन्हें हाथ पकड़ कर एक बड़ा गोलाकार बनाने के लिए कहें। प्रत्येक शिक्षार्थी से कमरे में एक जगह की पहचान करने के लिए कहें जो उनका गंतव्य होगा। लेकिन उन्हें इस स्थान को दूसरों के साथ साझा नहीं करना है।
2. उन्हें बताएं कि 'GO' शब्द सुनने पर, उन्हें चलना प्रारंभ करना है और एक मिनट में अपने व्यक्तिगत गंतव्य तक पहुंचना है, लेकिन शर्त यह है कि किसी भी समय वे एक-दूसरे का हाथ नहीं छोड़ सकते। शिक्षार्थियों को बताएं कि प्रशिक्षक के दो बार ताली बजाने पर वे गतिविधि को रोक दें।
3. उन शिक्षार्थियों का ध्यान रखें जो एक-दूसरे का हाथ छोड़ते हैं और उन सबल/बलवान शिक्षार्थियों का भी जो दूसरों को अपने गंतव्य की ओर खींचते हैं।
4. गतिविधि के अंत को समाप्त करने के लिए दो बार ताली बजाएं और उन्हें ठहरने के लिए कहें।
5. गतिविधि के बारे में उनकी प्रतिपुष्टि लें: क्या उन्हें ऐसा करने में आनंद आया या उन्हें प्रक्रिया में कोई कठिनाई हुई?
6. जो अपने गंतव्य तक नहीं पहुंच पाए, उन शिक्षार्थियों से पूछें कि वे ऐसा क्यों नहीं कर पाए। जो शिक्षार्थी अपने गंतव्य पर पहुंच पाए उनसे पूछें कि उनके अनुसार उनके दोस्त अपने गंतव्य तक क्यों नहीं पहुंच सके। शिक्षार्थी प्रतिक्रिया देंगे की - उनमें से कुछ दूसरों को ज़ोर से खींच रहे थे और वे अपने गंतव्य से दूर जाने के लिए मजबूर हो गये। इसके अलावा, अन्य शिक्षार्थी कहेंगे कि उन्हें एक-दूसरे के लक्ष्यों के बारे में जानकारी नहीं थी; इसलिए उनके पास घूमने-फिरने की कोई रणनीति नहीं थी।
7. उन्हें मनन करने और चर्चा करने के लिए कहें कि यह काम समन्वय के साथ और तय समय सीमा में कैसे पूरा किया जा सकता है। आप उन्हें समझा सकते हैं कि वे कैसे एक-दूसरे के लक्ष्य को जान सकते थे। फिर टीम के सदस्यों की संख्या के अनुसार समय को विभाजित करके, प्रत्येक गंतव्य में विभाजित समय के अनुसार समय देकर वे कार्य पूरा कर सकते थे।
8. निम्नलिखित चर्चा बिंदुओं के साथ गतिविधि समाप्त करें:
  - a. प्रत्येक टीम के सदस्य को टीम के अन्य सदस्यों के व्यक्तिगत लक्ष्यों के बारे में जानकारी होनी चाहिए और उन्हें एक-दूसरे के साथ उचित संवाद बनाए रखना चाहिए।
  - b. एक टीम के व्यक्तिगत लक्ष्यों को पूरी टीम के लिए एक सामान्य लक्ष्य में परिवर्तित करना चाहिए।
  - c. टीम के सदस्यों को हर समय एक-दूसरे की सहायता करनी चाहिए।
  - d. आपस में पूर्ण विश्वास और एक दूसरे के प्रति सम्मान होना चाहिए। टीम के उद्देश्यों को एक साथ प्राप्त करने की इच्छा होनी चाहिए और प्रत्येक टीम के सदस्य को सामान्य लक्ष्य के लिए काम करना चाहिए।
  - e. टीम को लगातार अपने कार्य की समीक्षा करनी चाहिए और मूल्यांकन करना चाहिए कि क्या वे सही ट्रैक पर हैं।

## गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 18) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को उनकी किसी भी विषय की पुस्तकों में से एक विषय चुनने और उस के बारे में एक चार्ट/नाटक/कविता बनाने के लिए कहें। उन्हें टीमों में एक संयुक्त लक्ष्य की दिशा में कार्य करना होगा। शिक्षार्थियों को एक समय रेखा दें जिसके बाद उन्हें कक्षा में उस कार्य को प्रस्तुत करना होगा।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

### गतिविधि 3: हम साथ में चित्र बनाते हैं

गतिविधि का नाम	हम साथ में चित्र बनाते हैं
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चित्र बनाना एवं चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संचार-संवाद
- द्वितीयक: सहभागिता

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- समझ सकेंगे कि संचार-संवाद कैसे प्रभावी हो सकता है।
- संचार-संवाद के तरीकों में कमियों को पहचान सकेंगे।
- समूहों में सहयोगात्मक रूप से कार्य कर सकेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को यह समझने में सहायता करने के लिए डिज़ाइन की गई है कि समूहों में सहयोग करना महत्वपूर्ण है और इसके लिए एक-दूसरे के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए। शिक्षार्थियों को एक समूह में निर्दिष्ट भूमिका निभाने के महत्व को भी समझ सकेंगे।

#### अपेक्षित तैयारी

- कागज के पत्रे, पैन, रंग
- गतिविधि के लिए शिक्षार्थियों को समूह कार्य करने की आवश्यकता है। इसलिए यह गतिविधि एक बड़े कमरे में आयोजित करें, जहाँ विभिन्न समूहों को कमरे के विभिन्न कोनों में बैठने के लिए कहा जा सकता हो। यह सुनिश्चित करें कि वे अपने समूहों में बातचीत करते समय एक-दूसरे को परेशान न करें

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 6-8 के समूहों में विभाजित करें। उन्हें एक ऐसे चित्र के बारे में बताने के लिए कहें, जिसे उन्हें सीधी रेखा या घुमावदार रेखा की सहायता से बनाना है। जब प्रशिक्षक "प्रारंभ" कहेंगे, तो वे अपना चित्र बनाना शुरू करने के लिए अपनी कार्य

पुस्तिका में पहली सीधी रेखा या घुमावदार रेखा खींचेंगे। इसके बाद वे इस कार्य पुस्तिका को अपने दाएं ओर के शिक्षार्थी को दे देंगे और अपनी बाएं ओर के शिक्षार्थी से कार्य पुस्तिका ले लेंगे। लेकिन वे आपस में चर्चा नहीं कर सकते कि वे क्या बना रहे हैं।

2. इस तरह से, कार्य पुस्तिका अपने मालिक के वापस आने तक इधर-उधर घूमती रहेगी। एक बार चक्र पूरा हो जाने पर, उन्हें चित्र को एक-दूसरे को दिखाने के लिए कहें। साझाकरण विभिन्न समूहों के बीच भी हो सकता है। यह देखा जाएगा कि सभी ने बस रेखाएं खींची हैं; कोई अर्थपूर्ण चित्र नहीं बनाया गया है। शिक्षार्थियों से पूछें कि कोई भी चित्र क्यों नहीं बनाया जा सका? क्या इस तरह से चित्र बनाना संभव नहीं है?
3. अब शिक्षार्थियों को एक अंतर के साथ इस अभ्यास को दोहराने के लिए कहें। इस दौर में वे फिर से एक सीधी रेखा या एक घुमावदार रेखा खींचेंगे; अब की बार, उन्हें आपस में चर्चा करने की अनुमति होगी। टीम अपना एक नेता चुन सकती है जो चित्र बनाना शुरू करेगा और चर्चा करेगा कि प्रत्येक शिक्षार्थी उस चित्र में क्या बनाएगा। यह उन्हें अपने समूह में योजना बनाने और एक टीम के रूप में कार्य करने में सक्षम करेगा। उन्हें अभ्यास पूरा करने के लिए कुछ समय दें। इस बार यह देखा जाएगा कि वे यथोचित चित्र बनाने का प्रयास करेंगे।
4. शिक्षार्थियों के साथ चर्चा करें कि इस कार्य को करने में उनका अनुभव कैसा रहा। कार्य को पूरा करने में शामिल कुछ संभावित कदम नीचे सूचीबद्ध हैं:
  - a. समूह एक सामान्य उद्देश्य तय करता है।
  - b. समूह में प्रत्येक सदस्य की एक निर्धारित भूमिका होती है।
  - c. एक व्यक्ति टीम का नेतृत्व करता है और पूरी प्रक्रिया को व्यवस्थित करता है।
  - d. समूह के सदस्यों के बीच निरंतर संवाद होता है।
  - e. प्रत्येक सदस्य सामान्य उद्देश्य की ओर काम करता है।
  - f. समूह के सदस्यों में समन्वय होता है।
  - g. प्रत्येक सदस्य यह सुनिश्चित करता है और पर्यवेक्षण करता है कि कार्य निर्धारित उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए पूरा किया गया है।
5. उपरोक्त चर्चा बिंदुओं का उपयोग करते हुए, एक टीम के कार्य में संचार-संवाद के महत्व को समझाएं।

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 19) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: मैं अपनी बात रख रहा हूँ (Making My Point)

गतिविधि का नाम	मैं अपनी बात रख रहा हूँ
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: संचार-संवाद
- द्वितीयक: समझौता वार्ता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- संचार-संवाद की कमियों को पहचान सकेंगे।
- निष्क्रिय, आक्रामक और दृढ़ संचार-संवाद में अंतर को समझ सकेंगे।
- प्रभावी संचार-संवाद के लिए रणनीतियां बना पाएंगे।
- एक सामान्य लक्ष्य की ओर दूसरों के साथ मिलकर काम कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

जैसे ही शिक्षार्थियों का सामाजिक दायरा बढ़ता है, वे अस्पष्ट संचार-संवाद के कारण उत्पन्न होने वाले विभिन्न मुद्दों का सामना करते हैं। यह वह उम्र है जब शिक्षार्थी उन परिस्थितियों का सामना करना आरम्भ करते हैं जहाँ उन्हें अपने रुख को स्पष्ट करने की ज़रूरत होती है, उत्पीड़न से निपटना पड़ता है, अपने व्यक्तिगत सामान की चोरी की रिपोर्ट करनी पड़ती है, अपनी पसंद तय करनी होती है और ऐसे ही विभिन्न मुद्दों पर निर्णय लेना होता है। इन सभी के लिए दृढ़ और प्रभावी संचार-संवाद की आवश्यकता होती है। यह गतिविधि उन्हें वह जगह देने के लिए बनाई गई है, जहाँ वे ऐसी कुछ स्थितियों पर दोबारा विचार कर सकते हैं और ऐसी स्थितियों में अपने विचारों का प्रभावी संचार करने की आवश्यकता के बारे में विचारशील बन सकते हैं। इसके अलावा, इस गतिविधि का उद्देश्य अच्छे पारस्परिक सम्बंधों की स्थापना में प्रभावी संचार-संवाद की भूमिका पर ज़ोर देना है।

### अपेक्षित तैयारी

- पर्चियां जिन पर अलग-अलग भूमिकाएं या मुद्दे लिखे हों, पैन
- प्रशिक्षक एक बड़े कमरे में या एक खुली जगह में इस गतिविधि का संचालन करें। शिक्षार्थियों को छोटे समूहों में काम करना आवश्यक होगा। गतिविधि शुरू होने से पहले बाहर से आने वाले शोर को कम कर लें

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक, शिक्षार्थियों को एक ऐसी घटना को साझा करने के लिए कह कर गतिविधि आरम्भ करें जहाँ अस्पष्ट संचार-संवाद के कारण गलतफहमी हुई हो।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 5-6 के छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें कोई एक चिट उठाने के लिए कहें जिसमें भूमिका निर्वहन (Role Play) के लिए एक छोटी कहानी शामिल हो। शिक्षार्थियों को कहानी पर भूमिका निभाने के लिए कहें। प्रशिक्षक यह ध्यान दें कि कहानी अधूरी रहे और शिक्षार्थियों को संचार-संवाद के साथ-साथ प्रसंगों को भी विकसित करने के लिए कहें:
  - a) प्रतिदिन जब सुधीर स्कूल जा रहा होता है, सोनू और उसके दोस्तों का गिरोह उसे रास्ते में रोक लेता है। वे उसका बैग छीन लेते हैं और उसकी सारी किताबें फेंक देते हैं। एक दिन सुधीर ने उनसे बात करने का फैसला किया.....
  - b) रानी लगभग प्रतिदिन देर से स्कूल पहुंचती है। शिक्षक उसे डांटता है, लेकिन वह उन्हें यह नहीं बताती कि उसे इसलिए देर हो जाती है क्योंकि वह अपने छोटे भाई को स्कूल छोड़ने के लिए पहले उसके स्कूल जाती है.....
  - c) अकरम के जन्मदिन पर उसके अपने माता-पिता ने उससे पूछा कि वह उपहार के रूप में क्या चाहता है...
  - d) जब मीनू मेहमानों को पानी देने के लिए गिलासों की एक ट्रे ले जा रही थी, वह फिसल गई और जो 5 गिलास ले जा रही थी वे गिर गये और टूट गये। उसकी माँ आई और उसकी कोई भी बात सुने बिना ही उसे थप्पड़ मार दिया ...
3. जब शिक्षार्थियों द्वारा भूमिका निर्वहन हो जाए तो प्रशिक्षक समूह को निष्क्रिय, आक्रामक और दृढ़ संवाद के बीच अंतर समझाएं।
  1. निष्क्रिय संचार-संवाद का अर्थ है "कमज़ोर" तरीके से संवाद करना। इसमें आपकी 'बॉडी लैंग्वेज' भ्रमित (confused) होती है, जिससे पता चलता है कि आप कमज़ोर, डरपोक, अनिश्चित हैं और आपमें आत्म-सम्मान की कमी है।
  2. आक्रामक संचार-संवाद का अर्थ है उस तरीके से संवाद करना है जिसमें आप दूसरे व्यक्ति को धमकी देते हैं। यहाँ आपकी 'बॉडी लैंग्वेज' गुस्से वाली और शक्ति-युक्त होती है।
  3. दृढ़ संचार-संवाद का अर्थ है वह संवाद जो दूसरों के लिए अशिष्ट या भयसूचक नहीं लगता। इसमें आप दूसरों के अधिकारों को खतरे में डाले बिना, अपने अधिकारों, विचारों, भावनाओं के लिए खड़े होते हैं। इसमें आपकी 'बॉडी लैंग्वेज' मजबूत, स्थिर लेकिन गैर भयसूचक होती है।
4. दृढ़ संचार-संवाद के तरीकों के बारे में उनसे और बात करें।
5. प्रशिक्षक किसी शिक्षार्थी की बात को स्पष्ट करने में प्रभावी संचार-संवाद की भूमिका को दोहरा कर गतिविधि को समाप्त करें। सभी शिक्षार्थियों को उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए धन्यवाद दें।

## गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 22-23) से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

---

समानुभूति

---

## गतिविधि 1: विश्वास का निर्माण

गतिविधि का नाम	विश्वास का निर्माण
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	प्रयोगात्मक गतिविधि और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: संचार-संवाद, सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- पारस्परिक सम्मान, विश्वास और समझ के महत्व पर चर्चा कर सकेंगे जो स्वस्थ पारस्परिक सम्बंधों के निर्माण में मदद करते हैं।
- अपने साथियों के साथ विश्वास बना सकेंगे।
- साथियों के साथ सहयोग कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रशिक्षक पारस्परिक सम्बंधों के महत्व पर चर्चा करें। शिक्षार्थियों के समक्ष पारस्परिक सम्बंधों के विचार को दो या दो से अधिक लोगों के बीच एक दृढ़, गहरे या नजदीकी सम्बंध के रूप में प्रस्तुत करें। पारस्परिक सम्बंधों की अवधि संक्षिप्त से लेकर स्थायी तक हो सकती है। पारस्परिक सम्बंध, विश्वास और समझ जैसे सकारात्मक गुणों वाले दो लोगों में सबसे अच्छी तरह स्थापित होता है। प्रशिक्षक यह भी बताएं कि प्रभावी संचार-संवाद सम्बंधों को बेहतर बनाने में सहायता करता है और लोगों को सकारात्मक तरीके से एक साथ बांधता है और समस्याओं का रचनात्मक रूप से सामना करना सिखाता है।

### अपेक्षित तैयारी

- शिक्षार्थियों को एकत्र करने के लिए खुली जगह
- ज़रूरत पड़ने पर एक गद्दा या चटाई

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक इस गतिविधि के लिए किन्हीं 3 शिक्षार्थियों को आगे बुला लें।
2. फिर प्रशिक्षक उन शिक्षार्थियों में से किसी एक को किन्हीं 6 शिक्षार्थियों को बुलाने के लिए कहें, जिन पर वह भरोसा करता है।
3. फिर इन 6 शिक्षार्थियों को उस शिक्षार्थी के चारों ओर एक घेरा बनाने के लिए कहें।

4. इसके बाद, प्रशिक्षक केंद्र में खड़े शिक्षार्थी को उसकी आँखों को बंद करने के लिए कहें। या उसकी आँखों पर पट्टी बांध दें। उसी दौरान, अन्य दो शिक्षार्थियों की आँखों पर भी पट्टी बांध दें और उन्हें अपनी बारी की प्रतीक्षा करने के लिए कहें।
5. अब प्रशिक्षक केंद्र में खड़े शिक्षार्थी को अपनी पीठ के बल फर्श पर गिरने के लिए कहें और दूसरे शिक्षार्थी उसे गिराने से पहले पकड़ेंगे। गद्दे को सहारे और बैक अप के रूप में रखा जा सकता है, लेकिन केंद्र के शिक्षार्थियों को इसके बारे में बताने की आवश्यकता नहीं है।
6. प्रशिक्षक को सचेत होना चाहिए और गतिविधि के दौरान केंद्र में खड़े शिक्षार्थी के चारों ओर खड़े 6 लोगों को सतर्क रहने का निर्देश देना चाहिए ताकि किसी को चोट न लगे।
7. इस गतिविधि को अन्य 2 शिक्षार्थियों के साथ दोहराएं, जिनकी आँखों पर भी पट्टी बांध दी गई थी (चरण संख्या 2-6 देखें)।
8. प्रशिक्षक को किसी भी शिक्षार्थी को भाग लेने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए यदि वे यह सुनकर घबरा जाते हैं कि उन्हें नीचे फर्श पर गिरना है।
9. प्रशिक्षक निष्कर्ष के रूप में, इस बात पर महत्व देते हुए चर्चा का समापन करें कि लोग कैसे एक साथ आगे आ सकते हैं और आपसी सम्मान, विश्वास और समझ जैसे सकारात्मक गुणों के निर्माण में योगदान कर सकते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी मेहनत करते हैं या आप कितने प्रतिभाशाली हैं, यदि आप उन लोगों के साथ नहीं जुड़ सकते हैं जिनके साथ आप काम करते हैं या जिनके साथ रहते हैं, तो आपका जीवन पीड़ित होगा। जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ सम्बंध बनाए रखना बहुत आवश्यक है।

### गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 61-62) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को मनन करने के लिए कहें कि वे अपने साथियों और भाई-बहनों के साथ स्वस्थ सम्बंध कैसे बनाए रख सकते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: स्थान बदलना

गतिविधि का नाम	स्थान बदलना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	भूमिका उलट पलट और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: सहभागिता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- विपरीत लिंग के प्रति समानुभूति से परिचित हो सकेंगे।
- स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखकर दूसरों के दृष्टिकोण से सोच सकेंगे।
- विपरीत लिंग की चुनौतियों को प्रतिबिंबित कर सकेंगे और उनकी कद्र कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के नोट्स

प्रशिक्षक इस गतिविधि को पिछले लिंग-आधारित गतिविधियों से सम्बंधित करें क्योंकि यह भूमिका उलट पलट (Role Reversals) पर आधारित है। यह गतिविधि शिक्षार्थियों को दूसरों के दृष्टिकोण को समझने के लिए मंच प्रदान करेगी जहाँ वे स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखकर देख सकेंगे ताकि वे उनकी स्थितियों पर चिंतन कर सकें। इससे उन्हें विपरीत लिंग को समझने और उनकी कद्र करने में सहायता मिलेगी। इसके अलावा, गलत धारणाओं और पूर्वाग्रहों को संबोधित किया जाएगा, जो गतिविधि के संचालन के समय उभरेंगी। अभी के लिए, यह गतिविधि केवल दो लिंगों को संबोधित कर रही है, सभी लिंगों को नहीं। गतिविधि में बताए गए कार्यों में किसी ऐसे व्यक्ति (विपरीत लिंग) को शामिल करना है, जिसे वे जानते हैं और उससे बातचीत करते हैं इसलिए इस गतिविधि को केवल दो लिंगों का रखा गया है। अन्य लिंग की अवधारणा को उच्च अनुखंडों में प्रस्तुत किया जाएगा।

### अपेक्षित तैयारी

- शिक्षार्थियों द्वारा पहने जाने वाले लड़कियों और लड़कों के मुखौटे (Masks)
- खुला स्थान जहाँ शिक्षार्थी एकत्र होकर फर्श पर बैठ सकें
- चटार्ई
- चार्ट पेपर
- स्केच पेन

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक खुले क्षेत्र में ले जाएं। वैकल्पिक रूप से, शिक्षार्थियों को फर्श पर बैठाने के लिए पर्याप्त स्थान बनाने के लिए कक्षा को पुनः व्यवस्थित करें।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दो समूहों में विभाजित करें - एक समूह जिसमें लड़के शामिल हों और दूसरा समूह, जिसमें लड़कियां शामिल हों।
3. दोनों समूहों को एक गोलाकार में बैठने का निर्देश दें।
4. प्रशिक्षक उन्हें यह कहते हुए निर्देश दें कि “लड़की की तरह सोचें, यदि आप एक लड़के हैं और अगर आप एक लड़की हैं तो एक लड़के की तरह सोचें”।
5. प्रशिक्षक प्रत्येक समूह से एक शिक्षार्थी को गोले के बीच में आने के लिए कहें।
6. फिर शिक्षार्थियों को मुखौटे दें। लड़कियों को लड़के का मुखौटा दें और लड़कों को लड़की का मुखौटा दें। (यदि, यह एकल-लिंग विद्यालय है, तब भी, शिक्षार्थी विपरीत लिंग के मुखौटे पहनेंगे।)
7. शिक्षार्थियों को स्वयं को एक नाम देने के लिए कहें (यह नाम उनके भाई-बहन, दोस्त या परिवार के किसी सदस्य का हो सकता है)।
8. फिर, उन्हें उस व्यक्ति की तरह से अभिनय करने के लिए कहें जिस व्यक्ति का नाम उन्होंने चुना है। इस अभिनय में, शिक्षार्थी उस व्यक्ति के अच्छे गुणों, आदतों, उसके द्वारा किए जाने वाले कार्यों और उन समस्याओं को शामिल करें जिनका वह व्यक्ति सामना करता है।
9. एक बार सभी शिक्षार्थियों के द्वारा यह साझा किये जाने के बाद, प्रशिक्षक पूरी कक्षा से चर्चा करने और उसके बारे में सोचने के लिए कहें:
  - a. क्या साझा किया गया?
  - b. उनके अनुभव कैसे थे - एक जैसे या अलग?
  - c. इन अंतरों के क्या कारण हो सकते हैं?
10. दूसरों के प्रति संवेदनशील होने और दूसरों की ज़रूरतों को पहचानने की आवश्यकता को संबोधित करते हुए प्रशिक्षक निष्कर्ष पर पहुंचें।

## गतिविधि का स्रोत

‘10 कोर लाइफ-स्किल्स प्रोजेक्ट संभव ट्रेनिंग मॉड्यूल-लीडरशिप टू लीड लाइफ’, यूनिसेफ झारखंड (पृष्ठ 74-76) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को यह गतिविधि विद्यालय के बाहर अपने भाई-बहनों और दोस्तों के साथ करनी होगी।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

### गतिविधि 3: समानुभूति निर्माण (Building Empathy)

गतिविधि का नाम	समानुभूति निर्माण
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: सहभागिता

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- किसी दिव्यांग के जीवन और चुनौतियों का अनुभव कर सकेंगे।
- किसी नेत्रहीन के जीवन और चुनौतियों का अनुभव कर सकेंगे।
- दिव्यांगों के प्रति विश्वास और ज़िम्मेदारी विकसित कर सकेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रशिक्षक इस गतिविधि को पारस्परिक सम्बंधों पर पिछली गतिविधि के विस्तार के रूप में आगे बढ़ाएं। यह गतिविधि आपसी सम्मान, विश्वास, स्वतंत्रता, प्रेम, दया और पहले की गई चर्चा से बनी समझ को और मजबूत करेगी। प्रशिक्षक प्रभावी संचार-संवाद और पारस्परिक सम्बंधों को निभाने के लिए आधार के रूप में 'विश्वास' पर ज़ोर दे सकते हैं।

इसके अलावा, प्रशिक्षक नेत्रहीन लोगों के प्रति समानुभूति के निर्माण पर चर्चा के अवसर भी प्रदान करेंगे, जिससे विभिन्न क्षमताओं वाले लोग उनकी सहायता कर सकते हैं। इस बात पर ज़ोर दें कि किसी भी तरह से उन के साथ ऐसा संवाद नहीं करना चाहिए जिससे ऐसा प्रतीत हो कि हम दिव्यांगों को सहारा देने का प्रयत्न कर रहे हैं। यह दिव्यांग को इस प्रकार संबोधित करने की प्रवृत्ति है कि वह कोई ऐसा व्यक्ति है जो असहाय है और उसे निरंतर सहायता की ज़रूरत रहती है। इस गलत धारणा को उजागर करने, इस पर सवाल करने और इसे दूर करने की आवश्यकता है। इस तथ्य पर ज़ोर देने की आवश्यकता है कि वे अपने तरीकों से समान रूप से सक्षम हैं और सही पहुंच व समर्थन के साथ सफल हो सकते हैं। केवल इतना ध्यान देने की आवश्यकता है कि हम यह सुनिश्चित करें कि हमारे पास जो आधारभूत संरचनाएं हैं, वह उनके लिए अनुकूल होनी चाहिए ताकि वे आसानी से उनका उपयोग कर सकें और भाग ले सकें।

#### अपेक्षित तैयारी

शिक्षार्थियों की आँखों पर पट्टी बांधना।

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को जोड़ों में विभाजित करें।
2. फिर प्रत्येक जोड़े में से एक शिक्षार्थी की आँखों पर पट्टी बांधें।
3. दूसरा शिक्षार्थी जिसकी आँखें खुली हैं, वह फिर अपने साथी का नेतृत्व करेगा और निम्नलिखित कार्य करेगा:
  - a. साथी को कमरे के आस-पास की चीजों को छूने या महसूस करने के लिए कहें और फिर उन्हें पहचानने के लिए कहें।
  - b. सुनिश्चित करें कि साथी सरल कार्य करें जैसे - टिफिन बॉक्स से भोजन खाना।
  - c. साथी की किताबों और अन्य सामानों की व्यवस्था करें और उन्हें उसके स्कूल बैग में रखें।
  - d. सुनिश्चित करें कि वह साथी स्कूल बैग में से एक विशेष पाठ्यपुस्तक या कॉपी ढूँढ सके।
4. प्रशिक्षक पहले से निर्देश दें कि किसी को भी गतिविधि के दौरान बोलना नहीं है।
5. सभी जोड़े इस कार्य को एक साथ करेंगे।
6. दो-तीन मिनट के बाद, जोड़ी अपनी भूमिका को उलट सकती है, अर्थात् जो शिक्षार्थी अभी नेतृत्व कर रहा था, अब उसका नेतृत्व किया जाएगा।
7. कार्य समाप्त होने के बाद, शिक्षार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :
  - a. जब आप अपने साथी की आँखों को बंद करके उसका नेतृत्व कर रहे थे, तो आपको कैसा लगा?
    - i. मुझे डर था कि मेरा साथी नीचे गिर जाएगा।
    - ii. मैंने उसका सही ढंग से नेतृत्व करने के लिए स्वयं को ज़िम्मेदार महसूस कर रहा था।
    - iii. मुझे सहायक बनने में खुशी महसूस हुई।
  - b. जब आपका नेतृत्व किया जा रहा था तो आपको कैसा लगा?
    - i. मुझे डर लग रहा था।
    - ii. मैंने अपने साथी पर भरोसा किया।
    - iii. मुझे खुशी थी कि वहाँ कोई मेरी सहायता करने वाला था।
8. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से चर्चा करते हुए इस निष्कर्ष पर पहुंचें कि उन्हें दूसरों को समझना चाहिए और विश्वास-निर्माण और प्रभावी संचार-संवाद के लिए दूसरे व्यक्ति की स्थिति के साथ समानुभूति रखनी चाहिए। इस तथ्य का एक और अर्थ है कि सभी लोग शारीरिक अक्षमताओं के बावजूद विभिन्न तरीकों से कार्यों को करने में सक्षम होते हैं। वे उपयुक्त पहुंच और समर्थन के साथ सफल हो सकते हैं। हमें उन्हें असहाय मानने के बजाय समान मानने का प्रयत्न करना चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 31) से संशोधित

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

--

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

## गतिविधि 4: भावनाओं का प्रबंधन

गतिविधि का नाम	भावनाओं का प्रबंधन
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समानुभूति
- द्वितीयक: सहभागिता, आलोचनात्मक चिंतन

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपनी भावनाओं को समझने के तरीकों को समझ सकेंगे।
- दूसरों की स्थितियों से समानुभूति रख सकेंगे।
- दूसरों के दृष्टिकोण प्रतिबिंबित कर सकेंगे और उनकी कद्र कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

प्रशिक्षक यह इंगित करें कि कोई भी स्थिति भावनाओं को जन्म दे सकती है, जिसके परिणामस्वरूप प्रतिक्रिया होती है जो नकारात्मक या सकारात्मक हो सकती है। कई बार ऐसी स्थितियां नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को जन्म दे सकती हैं। इस तथ्य पर जोर देना महत्वपूर्ण है कि हमारी भावनाओं को संभालना हमारे हाथ में है। हमें अपनी भावनाओं और भावों को नियंत्रित करने के लिए स्थिति या परिस्थितियों को हावी नहीं होने देना चाहिए।

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक बोर्ड पर एक गोलाकार खींच दें और इसे तीन बराबर भागों में विभाजित करके निम्न वाक्य लिखें:
  - a) "मुझे अच्छा नहीं लग रहा है।"
  - b) "अच्छा लग रहा है।"
  - c) "ठीक लग रहा है।"
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि बोर्ड पर बनी आकृति 'मूड मीटर' है और सभी शिक्षार्थी इनमें से उचित वाक्य को चिन्हित करके बता सकते हैं कि आज उनका मूड कैसा है।
3. तब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों की मनोदशा के अनुसार तीन समूह बना लें जैसा वे उस दिन महसूस कर रहे हों।
4. तब शिक्षार्थियों को आपस में चर्चा करने का निर्देश दें कि क्यों वे अच्छा महसूस कर रहे हैं, अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं या ठीक महसूस कर रहे हैं।
5. इसके अलावा, प्रत्येक समूह को बाकी समूहों के साथ उनके मूड के पीछे के कारणों को साझा करने के लिए कहें।

6. प्रशिक्षक तब शिक्षार्थियों को अपने जीवन से किसी भी हाल की घटना के बारे में सोचने के लिए कहें जहाँ वे दुखी, नाराज़ या परेशान थे और जिससे वे व्याकुल थे।
7. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उन घटनाओं से जुड़ी भावनाओं या भावों को साझा करने के लिए कहें। अपेक्षित प्रतिक्रियाएं कुछ इस प्रकार हो सकती हैं:
  - a) मुझे दुख हुआ, जब मेरे पिता ने मुझे डांटा।
  - b) जब मेरी माँ ने मेरी चाची के सामने मुझ पर चिल्लाया तो मुझे शर्म महसूस हुई।
  - c) जब मेरा भाई मुझसे लड़ता था तो मुझे बहुत गुस्सा आता था।
8. अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि उन्होंने उस स्थिति में क्या प्रतिक्रिया व्यक्त की। अपेक्षित प्रतिक्रियाएं कुछ इस प्रकार हो सकती हैं:
  - a) मैं बहुत रोया।
  - b) मैं भाग गया।
  - c) मैं वापस लड़ा।
9. अब प्रशिक्षक शिक्षार्थियों से पूछें कि कैसे एक ही घटना को एक अलग तरीके से संभाला जा सकता था ताकि सकारात्मक परिणाम होते, अपेक्षित प्रतिक्रियाएं कुछ इस प्रकार हो सकती हैं:
  - a) मैं अपने पिता से बात को स्पष्ट करने की अनुमति मांग सकता था।
  - b) मैं अपनी माँ को बाद में बता सकता था कि जब उन्होंने मुझे डांटा तो मुझे कितना बुरा लगा था।
  - c) मैं उस पर अपना आपा खोने के बजाय अपने भाई के साथ अपनी निराशा साझा कर सकता था।
10. प्रशिक्षक दूसरों के विचारों को महत्व देने और स्थितियों पर प्रतिक्रिया नहीं करने की आवश्यकता पर बल देकर निष्कर्ष पर पहुंचें। इसके अलावा, इस बात पर भी जोर दें कि समूह के कार्य में भागीदारी से समूह के सदस्यों के बीच समानुभूति का निर्माण करने में सहायता मिल सकती है और हर कोई यह सीख सकता है कि किस तरह कैसे समझदारी के साथ प्रतिक्रिया दी जाए।

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 32-33) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

# समझौता वार्ता

---

## गतिविधि 1: चलो, एक कहानी लिखें

गतिविधि का नाम	चलो, एक कहानी लिखें
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	कहानी लेखन और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समझौता वार्ता
- द्वितीयक: संचार-संवाद, रचनात्मकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- अपने विचार सवतंत्रता से रख सकेंगे।
- अन्य सदस्यों के साथ समझौता वार्ता कर सकेंगे।
- दूसरे लोगों के विचारों को तर्क सहित स्वीकार या अस्वीकार कर सकेंगे।
- मौखिक या अमौखिक संचार का उपयोग कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि को शिक्षार्थियों को यह समझाने के लिए बनाया गया है कि समूहों में सहयोग करना महत्वपूर्ण है और इसके लिए स्वयं में, एक दूसरे के साथ प्रभावी ढंग से समझौता वार्ता करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए। यह शिक्षार्थियों को अपने समूह के सामने अपने विचारों को साझा करने का अवसर देगा। समूह के सदस्यों के साथ किसी भी असहमति के मामले में, प्रत्येक शिक्षार्थी के पास अपने विचारों पर समझौता वार्ता करने और दूसरों को उनके विचारों को समझाने का अवसर होगा। प्रत्येक शिक्षार्थी अन्य समूह के सदस्यों द्वारा प्रचारित विचारों को स्वीकार या अस्वीकार कर सकता है।

### अपेक्षित तैयारी

- कहानी (पहली पंक्ति), पेपर, पैन
- इस गतिविधि के लिए शिक्षार्थियों को समूह कार्य करने की आवश्यकता है। इसलिए यह गतिविधि एक बड़े कमरे में आयोजित करें, विभिन्न समूहों को कमरे के विभिन्न कोनों में बैठने के लिए कहें। यह सुनिश्चित करें कि वे अपने समूहों में बातचीत करते समय दूसरे समूहों को परेशान न करें

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को कहानी की पहली 2 और अंतिम 2 पंक्तियां दें। समूह के सदस्यों को कहानी से कुछ मुख्य शब्द या वाक्यांश दें जो एक कड़ी के रूप में कार्य करेंगे। कहानी का एक उदाहरण जो लिया जा सकता है, परिशिष्ट में दिया गया है।
2. उन्हें मुख्य शब्दों से कहानी पूरी करने और पंक्तियों को आरम्भ करने और समाप्त करने के लिए कहें। वे अधिकतम 10 वाक्यों का उपयोग कर सकते हैं। ऐसा करने के लिए उन्हें 15 मिनट का समय दें।
3. प्रत्येक समूह को कक्षा में उनकी कहानी पढ़ने का अवसर दें। फिर उन्हें, उन चरणों का उल्लेख करने के लिए कहें, जिनका पालन उन्होंने गतिविधि के दौरान किया था।
4. शिक्षार्थियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। निम्नलिखित बिंदुओं की सहायता से चर्चा में उनका मार्गदर्शन करें :
  - a. समूह के सदस्यों में निरंतर संचार संवाद हो रहा था।
  - b. समूह के लिए सामान्य उद्देश्य एक कहानी लिखना था।
  - c. समूह के सदस्यों में समन्वय था।
  - d. गतिविधि के लिए एक टीम लीडर था।
  - e. समूह के सदस्यों ने ध्यान रखा कि कहानी तार्किक हो और उसमें एक तर्कसंगत प्रवाह बना रहे।
  - f. इस तरह से कार्य करने से उन्हें अपने समूह के सदस्यों की कद्र और सम्मान करने में सहायता मिली।
  - g. कहानी को अंतिम रूप देते समय टीम के सदस्यों के बीच लगातार बातचीत हो रही थी।
5. उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए शिक्षार्थियों को बधाई दें और गतिविधि को समाप्त करें।

## परिशिष्ट

### एक सुझाई गई कहानी का नमूना:

मायरा नाम की एक युवा लड़की थी जिसकी उम्र 10 वर्ष थी। हर शाम वह अपने पड़ोस के दोस्तों के साथ खेलने के लिए पार्क में जाती थी। लड़कों और लड़कियों का एक समूह ..... जो तय करता है कि क्या खेलना है ... चर्चा ..... बहस ..... अंत में इस मुद्दे को हल करते हैं ... । अंधेरा होते ही बच्चों को उनके माता-पिता द्वारा बुला लिया गया। वे सभी खुश होकर घर चले गए और अगले दिन फिर से मिलने का फैसला किया।

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को एक कहानी सोचने और लिखने के लिए कहें, जहाँ मुख्य पात्र को समझौता करना होगा कि वह क्या चाहता/चाहती है। उनसे उन संवादों को विशेष रूप से उजागर करने के लिए कहें जो उस मुख्य पात्र के और उनके बीच हुए जिनसे वह समझौता वार्ता कर रहे थे।

**शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)**

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

--

## गतिविधि 2: मैं और मेरे मित्र

गतिविधि का नाम	मैं और मेरे मित्र
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	वर्क शीट और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समझौता वार्ता
- द्वितीयक: समुत्थान शक्ति/जुझारूपन, संचार-संवाद

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- सच्चे मित्रों की विशेषताओं को पहचान सकेंगे।
- अपने दोस्तों के साथ अच्छे सम्बंध बनाए रखने के तरीकों को सूचीबद्ध कर सकेंगे।
- मित्रता के महत्व को समझ सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस आयु वर्ग के बच्चों के लिए, उनके साथी और दोस्त अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। जैसे-जैसे उनकी दुनिया का विस्तार होता है, वे अपने दोस्तों के साथ अपने मुद्दों पर चर्चा करना चाहते हैं, कभी-कभी अपने माता-पिता और परिवार के सदस्यों से भी अधिक। उनके विस्तृत सामाजिक दायरे को ध्यान में रखते हुए, यह गतिविधि तैयार की गई है ताकि शिक्षार्थियों को उन कठिन परिस्थितियों को पहचानने में सहायता मिल सके, जिनमें उन्हें अपने दोस्तों के साथ समझौता वार्ता करनी पड़ती है। इस गतिविधि का उद्देश्य यह भी है कि शिक्षार्थियों को उनके और उनके साथियों के बीच समझौता वार्ता, संचार-संवाद और समस्या को सुलझाने के कौशल के बीच सूक्ष्म तुलना करने का अवसर मिल सके।

### अपेक्षित तैयारी

- वर्क शीट और पैन
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को वितरित की जाने वाली वर्क शीट की कई प्रतियां बना लें

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों का स्वागत करके गतिविधि आरम्भ करें।
2. वह शिक्षार्थियों को वर्क शीट वितरित करें। वह इन वर्क शीट्स को सोच-समझकर भरने का निर्देश दें। यह आवश्यक है कि शिक्षार्थी एक दूसरे के साथ अपनी प्रतिक्रियाओं पर चर्चा ना करें और ना ही अपने दोस्तों के साथ चर्चा के बाद अपनी प्रतिक्रियाएं लिखें।

3. शिक्षार्थियों द्वारा अपनी प्रतिक्रियाएं लिखने के बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक पाँच मुद्दों पर चर्चा करें और शिक्षार्थियों से उनकी प्रतिक्रियाएं एक-एक कर पढ़ने के लिए कहें।
4. शिक्षार्थियों को एक समान मुद्दों पर अन्य शिक्षार्थियों द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को इस बारे में सोचने के लिए कहें कि क्या उनके कुछ दोस्तों ने कठिन परिस्थितियों में समझौता करने के बेहतर और अधिक प्रभावी तरीके ढूँढ लिए हैं? हम समस्याओं को सकारात्मक रूप से कैसे हल कर सकते हैं?
5. प्रशिक्षक इस बात पर प्रकाश डालें कि कैसे दूसरों की भावनाओं को ठेस पहुंचाए बिना समझौता वार्ता के तरीके को दृढ़ बनाया जा सकता है।

### परिशिष्ट

#### वर्क शीट: मैं और मेरे दोस्त

1. अगर मेरा दोस्त उसका दोपहर का भोजन लाना भूल जाता/जाती है, तो मैं .....
2. अगर मेरा दोस्त अक्सर मुझसे पैसे उधार लेता है, तो मैं .....
3. यदि मेरा मित्र किसी पड़ोसी की खिड़कियों का शीशा तोड़ देता है और पड़ोसी मुझसे उस बारे में पूछताछ करता है, तो मैं .....
4. यदि मेरा मित्र अपना गृह कार्य पूरा नहीं करता है और वह मुझसे उस गृह कार्य की नकल करने के लिए मेरी नोटबुक मांगता है, तो मैं .....
5. यदि मेरा मित्र खरीदारी करने के लिए मेरी सहायता चाहता है, तो मैं .....

### गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 100-103) से संशोधित

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

### गतिविधि 3: कठिन परिस्थितियों का सामना करना

गतिविधि का नाम	कठिन परिस्थितियों का सामना करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	परिस्थिति विश्लेषण और चर्चा

#### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समझौता वार्ता
- द्वितीयक: समानुभूति, संचार-संवाद, समुत्थान शक्ति/जुझारूपन

#### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी-

- उनके आस-पास की कठिन परिस्थितियों से अवगत हो सकेंगे।
- प्रभावी समझौता वार्ता की बारीकियों को समझ सकेंगे।
- तनावपूर्ण स्थितियों में लोगों के साथ समानुभूति रख सकेंगे।
- तनावों से निपटने के लिए स्वयं में समुत्थान शक्ति/जुझारूपन विकसित कर सकेंगे।

#### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

हमें विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जहाँ हमें अपने दृष्टिकोण को अपने निकट के लोगों या हमारे माता-पिता, शिक्षक, मित्र आदि के सामने प्रस्तुत करना पड़ता है। ऐसा समय भी आता है जब हमें उन लोगों के साथ बातचीत करनी पड़ती है जिन्हें हम इतने अच्छे से नहीं जानते हैं। सम्बंधों की निकटता या थोड़ा परिचित होने के बावजूद कई बार हमारा स्वयं का पक्ष रखने का साहस करना मुश्किल होता है। इस गतिविधि का उद्देश्य ऐसी स्थितियों को सामने लाना है जिनमें शिक्षार्थियों को विभिन्न मुद्दों पर दूसरों के साथ बातचीत करनी पड़ सकती है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के साथ चर्चा करें कि कैसे बिना गुस्से के प्रभावी तरीके से समझौता वार्ता की जा सकती है।

#### अपेक्षित तैयारी

- स्थिति कार्ड, नोटबुक, पैन
- शिक्षार्थियों को पहले अपने नियमित स्थानों पर बैठने और अपनी नोटबुक में लिखने की आवश्यकता होगी। बाद में, उन्हें 3 समूहों में विभाजित करने की आवश्यकता होगी। प्रशिक्षक इस गतिविधि को बड़े समूह में, खुले क्षेत्र में करें

#### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को बताएं कि वह उनके सामने कुछ स्थितियां प्रस्तुत करेंगे।

2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3 समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को 1 कार्ड दें। वह उन्हें बताएं कि उन्हें स्थितियों को पढ़ना होगा और फिर उन्हें समूह में स्थितियों पर अपनी प्रतिक्रिया साझा करनी होगी।
3. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को पहले नोटबुक में अपनी प्रतिक्रियाएं लिखने दें। फिर वे बाद में अपने सम्बंधित समूहों में अपनी प्रतिक्रियाएं साझा करें।
4. फिर प्रत्येक समूह बाकी के समूहों के साथ अपनी समझ साझा करें और कक्षा उस पर अपनी प्रतिक्रिया दे।
5. गतिविधि के अंत में, प्रशिक्षक इस बात पर चर्चा करें कि स्पष्ट रूप से संवाद करने में सक्षम होना आवश्यक है। जो सही है, उसके लिए बोलने और खड़े होने में सक्षम होना भी महत्वपूर्ण है।

### स्थिति 1: पर्यावरण

विशाल 6ठी कक्षा में पढ़ता है। उसके माता-पिता ने उसको बताया कि उनके इलाके में पानी की आपूर्ति बाधित हो गई है क्योंकि खुदाई के दौरान उनके इलाके में पानी की आपूर्ति करने वाली पाइप लाइन टूट गई है। स्थिति सामान्य होने तक टैंकों के माध्यम से पानी की आपूर्ति की जाएगी। जैसे ही टैंकर आता है, विशाल परिवार के लिए पानी लेने चला जाता है। वह देखता है कि कुछ बच्चे और वयस्क अपने उपभोग के लिए 4-5 बाल्टी पानी ले रहे हैं, जबकि कुछ ऐसे भी हैं जिन्हें 1 बाल्टी तक पानी नहीं मिला है।

- इस स्थिति के बारे में वह क्या कर सकता है?
- समस्या के समाधान के लिए वह किससे संपर्क कर सकता है?
- मामले की रिपोर्ट करने के लिए उसे किसकी आवश्यकता है?
- क्या वह अधिक पानी लेने वाले लोगों से व्यक्तिगत रूप से बात कर सकता है? क्या वह उन्हें वितरित न्याय के अनुसार पानी लेने के लिए मना सकता है? उसके लिए वह क्या तर्क पेश कर सकता है?
- अगर लोग उसी के विरुद्ध हो जाते हैं और शारीरिक आक्रामकता का सहारा लेते हैं तो वह क्या कर सकता है?

### स्थिति 2: सामाजिक स्थिति में बाधा

मीनाक्षी कक्षा पाँच की छात्रा है। उसके पिता पारिवारिक आय में योगदान नहीं देते हैं। उसकी माँ घरेलू सहायक का काम करती है और अपना अधिकतर दिन काम में ही बिताती है। जब वह घर लौटती है, तो वह खाना पकाने के अलावा कोई घरेलू काम नहीं कर पाती है। वह उम्मीद करती है कि मीनाक्षी उसकी सहायता करे। मीनाक्षी के परिवार में एक अविवाहित चाचा और बुआ हैं, लेकिन वे परिवार के कामकाज में कोई योगदान नहीं देते हैं।

जैसे ही वह घर पहुंचती है, उसे खाना गर्म करना पड़ता है, उसे वह खाना अपनी दो छोटी बहनों और एक बड़े भाई को देना पड़ता है। वह फिर घर में झाड़ू लगाती है और बर्तन धोती है। शाम होने तक, उससे उम्मीद की जाती है कि वह खाना पकाने और परिवार के सदस्यों को भोजन परोसने में अपनी माँ की सहायता करे। प्रत्येक दिन वह अपनी पढ़ाई पर कुछ समय बिताना चाहती है लेकिन उसकी स्थिति उसे ऐसा करने का अवसर नहीं देती है।

- इस स्थिति के बारे में वह क्या कर सकती है?
- समस्या के समाधान के लिए वह किससे संपर्क कर सकती है?
- वह किन तरीकों से अपने परिवार के सदस्यों के साथ इस पर चर्चा कर सकती है?
- वह अपने परिवार के सदस्यों और अन्य लोगों से कैसी प्रतिक्रिया की उम्मीद कर सकती है?
- क्या वह अपने लिए कुछ समय निकालने के लिए कोई रणनीति तैयार कर सकती है, ताकि उसे पढ़ाई करने का समय मिल सके?

### स्थिति 3: रुकावटों का सामना करना

अशफाक 6ठी कक्षा में पढ़ता है। वह क्रिकेट खिलाड़ी बनना चाहता है। वह अपने आनंद और भविष्य के लक्ष्य के लिए अभ्यास करने के लिए दिन भर खेलता है। उसकी माँ और पिता उसकी पढ़ाई के बारे में बहुत चिंतित हैं। उनका मानना है कि खेल खेलना एक शौक हो सकता है लेकिन इसे एक व्यवसाय के रूप में नहीं लिया जा सकता है। अशफाक विवश और तनावपूर्ण महसूस करता है, क्योंकि उसे अधिकतर दिन पूरी शाम पढ़ाई करनी पड़ती है।

- इस स्थिति के बारे में वह क्या कर सकता है?
- वह इस समस्या को किससे साझा कर सकता है?
- वह किन तरीकों से अपने परिवार के सदस्यों के साथ इस पर चर्चा कर सकता है?
- वह अपने माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों से कैसी प्रतिक्रिया की उम्मीद कर सकता है?
- क्या वह पढ़ाई और खेल के बीच के समय को संतुलित करने के लिए कोई रणनीति तैयार कर सकता है?
- वह इस बारे में अपने माता-पिता के साथ कैसे बातचीत और समझौता वार्ता कर सकता है?

### गतिविधि का स्रोत

‘दिशारी टीचर मैनुअल’, यूनिसेफ वेस्ट बंगाल और विक्रमशील (पृष्ठ 37-38) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को अपने व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में लिखने के लिए कहें जहाँ उन्हें ऐसी कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ा हो। वे स्पष्ट रूप से बताएं कि उन्होंने कैसे प्रतिक्रिया की और उन स्थितियों का सामना कैसे किया। उन्हें इस तरह की परिस्थितियों से जुड़ी चुनौतियों या उनकी व्यक्तिगत उपलब्धि पर चर्चा करने के लिए कहें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: लिंग भूमिकाओं पर समझौता वार्ता

गतिविधि का नाम	लिंग भूमिकाओं पर समझौता वार्ता
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	मनन और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: समझौता वार्ता
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता, संचार-संवाद

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- लिंग के सम्बंध में अपनी स्वयं की जटिलताओं, पूर्वाग्रहों, रूढ़ियों को पहचान सकेंगे।
- पुरुष और महिला होने से सम्बंधित बदलती भूमिकाओं और संभावनाओं को पहचान सकेंगे।
- लिंग के सम्बंध में उनकी स्थितियों और अनुभवों पर मनन कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि से शिक्षार्थियों को लिंग के सम्बंध में उनकी जटिलताओं, पूर्वाग्रहों, रूढ़ियों को पहचानने में सहायता मिलेगी। शिक्षार्थी इस गतिविधि के बाद समझ सकेंगे कि हम जन्म के आधार पुरुष या महिला हो सकते हैं लेकिन समाज प्रभावित करता है, और कभी-कभी आदेश भी देता है, कि हम किसी एक लिंग के व्यक्ति के रूप में क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। यह गतिविधि इसलिए शामिल की गई है कि शिक्षार्थी आलोचनात्मक ढंग से सोच सकें कि उन्हें लैंगिक भूमिकाओं के संदर्भ में क्या स्वीकार करना चाहिए और क्या नहीं। इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षार्थियों को एक ऐसा स्थान मिल सकेगा जहाँ वे दूसरे लिंग के प्रति उन विचारों/संभावनाओं के बारे में खुलकर बोल सकेंगे, जो पारंपरिक रूप से उनसे जुड़ चुकी है। उन्हें उन स्थितियों और अनुभवों पर चिंतन करने के लिए भी प्रोत्साहित करें जहाँ उन्होंने स्वयं या अन्य लोगों द्वारा थोपी गई लैंगिक भूमिकाओं के परिणामों का सामना किया हो। अंत में, वे चेतना में लाएंगे कि लैंगिक भूमिकाओं में बदलाव लाने के लिए किस तरह की समझौता वार्ताओं की आवश्यकता हो सकती है।

### अपेक्षित तैयारी

- चार्ट पेपर, बोल्ड पैन, ब्लैकबोर्ड और चॉक
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 6-8 के छोटे समूहों में बैठाने की व्यवस्था करें। गतिविधि के दूसरे भाग में, उन सभी को ब्लैकबोर्ड देखने की आवश्यकता होगी, तो उसी के अनुसार व्यवस्था करें

## प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को स्वयं को समान-लिंग के समूहों में व्यवस्थित करने के लिए कहें।
2. प्रशिक्षक चार्ट पर विवरण भरने के लिए प्रत्येक समूह को चार्ट पेपर और बोल्ड पैन प्रदान करें।

हम यह कार्य करेंगे।	हम यह कार्य कर सकते हैं।	हम यह कार्य नहीं कर सकते।

3. प्रत्येक समूह अपने चार्ट की एक प्रस्तुति दें।
4. प्रशिक्षक उन सभी गतिविधियों पर चर्चा करें जो लड़के और लड़कियां महसूस करते हैं कि वे कर सकते हैं या नहीं कर सकते हैं और इन प्रस्तुतियों में से प्रत्येक का विश्लेषण और मुख्य बिंदु बोर्ड पर लिखें।
5. प्रशिक्षक इस बात पर चर्चा जारी रखें कि वे कैसे समझौता वार्ता करेंगे; 'हम क्या कर सकते हैं' के मुद्दे पर लड़कों और लड़कियों को किस प्रकार की तैयारी और समर्थन की आवश्यकता होगी।
6. 'हम क्या नहीं कर सकते' के कारणों पर प्रशिक्षक एक चर्चा करें। प्रशिक्षक उन परिस्थितियों, व्यक्तियों और अन्य कारणों को उजागर करें जो इन कार्यों को करने में बाधाओं और चुनौतियों को लाते हैं।
7. प्रशिक्षक कुछ ऐसे महत्वपूर्ण वजहों को सामने लाएं जिनकी अतीत में कुछ उपयुक्तता हो सकती है लेकिन समकालीन परिदृश्यों में उपयुक्तता नहीं है।
8. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को लैंगिक भूमिकाओं को स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए समझौता वार्ता के तरीके विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें यह बताएं कि वे भूमिका क्यों और कैसे बदलेंगे।

## गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान हेतु 'जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल' (2016), यूनिसेफ राजस्थान एवं संधान (पृष्ठ 20) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थी कार्यों की एक सूची बनाएं - जो कार्य वे करते हैं लेकिन लिंग के आधार पर उनसे अपेक्षित नहीं होते। उदाहरण के लिए, एक लड़का ज़रूरत पड़ने पर घर में झाड़ू लगाने का विकल्प चुन सकता है और एक लड़की बाज़ार जाने से सम्बंधित कार्यों को करने के लिए चुन सकती है। वे एक छोटा नाटक भी बना सकते हैं जिसमें वह दिखा सकते हैं कि:

- ऐसा करने पर वे किन परिस्थितियों/चुनौतियों का सामना करते हैं।
- वे अपने माता-पिता, भाई-बहन, सहकर्मी, दादा-दादी, पड़ोसी, शिक्षक और अन्य लोगों को भूमिका परिवर्तन (Role Reversals) की आवश्यकता को कैसे समझाएं।

इन तर्कों को संवाद के रूप में प्रस्तुत करें। इस नाटक को कक्षा/प्रातः सभा में प्रस्तुत करें।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

# सहभागिता

---

## गतिविधि 1: लड़कों और लड़कियों की क्लॉक साइकिल

गतिविधि का नाम	लड़कों और लड़कियों की क्लॉक साइकिल
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: सहभागिता
- द्वितीयक: आलोचनात्मक चिंतन, समानुभूति

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- दैनिक जीवन में लैंगिक असमानताओं को समझने के लिए 'घरेलू कार्यों' को एक आधार के रूप में देख सकेंगे।
- लैंगिक असमानता के कारण दैनिक कार्यों के भेदभावपूर्ण वितरण को पहचान सकेंगे।
- उनके चारों ओर मौजूद लैंगिक भेदभाव का आलोचनात्मक विश्लेषण कर सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- जन्म से, एक लड़का और लड़की शरीर की बनावट के आधार पर ही अलग होते हैं, लेकिन यह शारीरिक अंतर उनके पुरुष और महिला होने की अस्मिताएं बनाता है। इसके आधार पर, महिलाओं और पुरुषों के व्यवहार पर मानदंड बनाए जाते हैं - उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं। इन मानदंडों में, पुरुषों को आगे बढ़ने के लिए अधिक शक्ति दी गई है, जबकि महिलाओं पर शिक्षा तक पहुंच, कार्य के अवसर, वह क्या कार्य सकते हैं उसकी प्रकृति, निर्णय लेने पर नियंत्रण, आर्थिक स्वतंत्रता का अधिकार और अन्य ऐसे भेदभाव आदि हैं। महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए हानिकारक है। इस भेदभाव की शुरुआत हमारे ही परिवारों से होती है, जहाँ सबसे ज़्यादा बोझ महिलाओं पर होता है। उदाहरण के लिए, बहुत सारी महिलाएं कुपोषण का शिकार होती हैं, उन्हें शिक्षा और काम करने का अवसर नहीं मिलता। कन्या भ्रूण हत्या भी एक समस्या है।
- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों का ध्यान उन बिंदुओं पर ले जाएं जो हमारे दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं में लिंग प्रथाओं के अभिव्यक्त होने को स्पष्ट करें। कम उम्र के लड़कों और लड़कियों के बीच असमानताओं के निर्माण और स्थायित्व को समझना इस तरह की जागरूकता के लिए पहला कदम होना चाहिए। लिंग अस्मिता निर्माण की इस प्रक्रिया को समझना समाज में मौजूद पक्षपाती धारणाओं को बदलने और लैंगिक समानता प्राप्त करने के महत्वपूर्ण लक्ष्य की दिशा में कार्य करने के लिए आवश्यक है।

### अपेक्षित तैयारी

- घड़ी के चक्र का हैंडआउट। (कृपया परिशिष्ट जांचें)
- उनके अनुसार लागू किए जाने वाले कार्यों और रंगों के बारे में जानकारी विवरणिका (कृपया 'प्रक्रिया' अनुभाग में बॉक्स को देखें)

- रंग (Crayons)
- शिक्षार्थियों के द्वारा किए जाने वाले कार्यों को प्रदर्शित करने के लिए सेलो टेप या पतली रस्सी या नोटिस बोर्ड
- चॉक बोर्ड, चॉक या मार्कर
- शिक्षार्थियों को लिखने के लिए पैन और पेपर

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को यह बताकर सत्र आरम्भ करें कि आज की चर्चा घरेलू कार्यों के बारे में है।
2. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 4-6 सदस्यों के छोटे समूहों में विभाजित करें। यह एक मिश्रित सदस्य समूह हो सकता है जिसमें लड़के और लड़कियां दोनों शामिल हों।
3. फिर प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को उन सभी घरेलू गतिविधियों की सूची बनाने का निर्देश दें जो वे करते हैं। समान लिंग कक्षा के मामले में, शिक्षार्थियों को उनके और उनके भाई-बहन या उनके परिवार में किसी पुरुष/महिला सदस्य द्वारा की जाने वाली सभी घरेलू गतिविधियों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें। उद्देश्य यह है कि शिक्षार्थी अलग-अलग लिंग के सदस्यों द्वारा की गई विभिन्न गतिविधियों की तुलना और निरीक्षण करें।
4. फिर प्रशिक्षक उन्हें अलग-अलग कार्यों को अलग-अलग रंग से दर्शाने के लिए कहें, जैसे नीचे दिए गए हैं:

#### गृह कार्यों के लिए कलर कोडिंग

कार्य को लिंग भेद के अनुसार कैसे विभाजित किया जाता है यह घड़ी के चक्र के माध्यम से समझा जाना है।

उदाहरण के लिए:

- गृहकार्य (कपड़े धोना/बर्तन साफ करना/खाना बनाना/इन सभी कार्यों के लिए सहायता करना/फर्श की सफाई/झाड़ू लगाना) – नीला
- स्कूल की तैयारी – लाल
- स्कूल जाना – हरा
- पढ़ाई – गहरा नीला
- टीवी देखना – काला
- सोना – गुलाबी
- खेलना – पीला

6. यह केवल सुझाव के लिए है। प्रशिक्षक शिक्षार्थियों के समूहों के बीच अपने स्वयं के रंग कोड पर चर्चा करने और निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि अतिरिक्त कार्य शामिल हैं, तो शिक्षार्थी अधिक घरेलू कार्य जोड़ सकते हैं और उन्हें दूसरे रंग से दर्शा सकते हैं।
7. घरेलू गतिविधियों की सूची बनाने और इन्हें रंगों से दर्शाने के बाद, प्रशिक्षक सभी शिक्षार्थियों को घड़ी के चक्र का हैंडआउट और रंग (क्रैयॉन) वितरित करें।
8. शिक्षार्थी चार्ट में उन रंगों के अनुसार रंग भर सकते हैं, जिन पर उन्होंने विभिन्न गतिविधियों को लेकर सहमति व्यक्त की है।
9. रंग भरने का कार्य पूरा होने के बाद, सभी को अपने चार्ट सामने रखने होंगे।
5. प्रशिक्षक फिर चर्चा शुरू करें। चर्चा के लिए संकेत निम्नानुसार हैं:

- a. लड़कों के लिए घड़ी पर कौन सा रंग अधिक है? यह किस कार्य का प्रतिनिधित्व करता है? क्या यह कार्य घर के अन्दर का है या बाहर का है?
  - b. लड़कियों के लिए घड़ी पर कौन सा रंग अधिक है? यह किस कार्य का प्रतिनिधित्व करता है? क्या यह कार्य घर के अन्दर का है या बाहर का है?
  - c. लड़के और लड़कियों के लिए घड़ियों में क्या समानताएं हैं?
  - d. लड़के और लड़कियों के लिए घड़ियों के बीच क्या अंतर हैं?
  - e. इन कार्यों को करने के लिए हमें कौन कहता है? क्यों?
  - f. क्या लड़के और लड़कियों के कार्य अलग-अलग हैं? यदि हाँ, तो क्यों? ये कार्य किसने तय किये हैं?
  - g. कौन से कार्य अधिक महत्वपूर्ण हैं—घर के अन्दर वाले या बाहर वाले? क्यों?
  - h. क्या महिलाओं और पुरुषों द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में कुछ नियम हैं? ये नियम किसने बनाए हैं?
  - i. अगर इन कार्यों को आपस में बदल दिया जाए तो क्या होगा? अगर एक लड़की द्वारा 'लड़के का काम' किया जाता है, तो क्या होगा? क्या आपको लगता है कि लड़कियों और लड़कों के लिए एक-दूसरे के कार्य करना सही और संभव है?
  - j. यदि 'लड़की के कार्य' एक लड़के द्वारा किये जाए तो क्या होगा? उदाहरण के लिए, सफाई और खाना बनाना।
  - k. अपने काम में अंतर के कारण लड़के और लड़कियों के व्यक्तित्व में किस तरह के प्रभाव देखे जा सकते हैं? कैसे?
  - l. लैंगिक असमानता के कारण लड़कों/पुरुषों पर किस तरह के प्रतिबंध हैं? कैसे? उदाहरण दीजिए।
6. प्रशिक्षक पुरुषों और महिलाओं द्वारा किए गए घर के कार्यों के असमान वितरण पर चर्चा करके गतिविधि का समापन करें। केवल शिक्षार्थियों को बताने के बजाय, यह सामूहिक गतिविधि शिक्षार्थियों को लिंग भेदभाव के प्राथमिक स्तर पर चिंतन करने, विश्लेषण करने और चर्चा करने का अवसर प्रदान करती है, जो हमारे घरों से ही आरम्भ होता है। यह मंच कई स्तरों पर अनेक प्रकार के चिंतन, मनन और चर्चाओं की शुरुआत कर सकता है।

## परिशिष्ट

Annexure is missing

## गतिविधि का स्रोत

'मीना राजू मंचशालेय उपक्रम पुस्तिका': यूनिसेफ एंव महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई (पृष्ठ 12-14) से संशोधित

## आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

- परिवार में माता-पिता/किसी भी पुरुष और महिला सदस्यों के बीच कार्य के वितरण का निरीक्षण और विश्लेषण करें।
- शिक्षार्थी कार्य के इस वितरण पर एक नाटिका प्रस्तुत कर सकते हैं और घरेलू गतिविधियों के समान वितरण के लिए सुझाव दे सकते हैं।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 2: साँप और सीढ़ी

गतिविधि का नाम	साँप और सीढ़ी
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	गतिविधि आधारित चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: सहभागिता
- द्वितीयक: संचार-संवाद, आलोचनात्मक चिंतन

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- लड़के और लड़कियों के बीच भेदभाव पर चर्चा कर सकेंगे।
- यह समझ सकेंगे कि लड़कियों और लड़कों में केवल शारीरिक अंतर होता है जो स्वाभाविक है।
- विभिन्न सामाजिक मानदंडों के कारण लड़कियों और लड़कों के अनुभवों के बीच अंतर के बारे में पता लगा पाएंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

हमारे समाज में लैंगिक भेदभाव और निर्धारित लिंग भूमिकाओं पर कार्य करने की पिछली गतिविधि को जारी रखते हुए, प्रशिक्षक इस चर्चा को इस प्रकार आगे बढ़ा सकते हैं कि केवल शारीरिक भिन्नताएं स्वाभाविक हैं और अन्य सभी अंतर समाज द्वारा बनाए गए हैं। शारीरिक अंतर यह मानने के लिए एक मापदंड नहीं होना चाहिए कि विभिन्न लिंगों में किसी भी प्रकार की असमान क्षमताएं हो सकती हैं। यदि सही पहुंच और अवसर दिया जाए, तो सभी लिंग के लोग उन्हें सौंपे गए कार्यों को करने में समान रूप से सक्षम हैं। प्रशिक्षक को इस बात पर भी जोर देना चाहिए कि लड़कियों को शिक्षा का अवसर दिया जाना चाहिए क्योंकि सभी को समान अधिकार प्राप्त हैं, जिसमें शिक्षा का अधिकार भी शामिल है।

### अपेक्षित तैयारी

- 8X10 या 6X8 फीट का एक साँप-सीढ़ी का बोर्ड, आधे फीट के दो पांसे (Dice)
- बोर्ड को रखने और शिक्षार्थियों को एकल करने के लिए बड़ी व खुली जगह
- कथनों के साथ पर्चियां (कृपया परिशिष्ट देखें)
- दो बक्से, सकारात्मक कथनों के लिए एक और नकारात्मक कथनों के लिए एक अन्य बॉक्स

### प्रक्रिया

1. सबसे पहले, प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना होगा कि साँप और सीढ़ी बोर्ड तैयार है। साँप और सीढ़ी का यह खेल 1 से 100 तक वर्गों के साथ हमारे पारंपरिक बोर्ड खेल पर आधारित है। इसमें ऐसी सीढ़ियाँ होती हैं जो कुछ वर्गों को जोड़ती हैं और उनका उपयोग करके खिलाड़ी जल्दी से आगे बढ़ सकते हैं। साथ ही, दो वर्गों को जोड़ने वाले कुछ साँप भी हैं, जिसके कारण आगे बढ़ने वाला खिलाड़ी नीचे आ सकता है।
2. यह खेल दो या अधिक खिलाड़ियों के बीच पाँसे की सहायता से खेला जाता है। जो पहले 100 वें वर्ग में पहुंचता है, वह विजेता होता है।
3. प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि बोर्ड ज़मीन पर ठीक से रखा गया है और फिर सभी शिक्षार्थियों को इसके चारों ओर एकत्र होने के लिए कहें।
4. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को दो समूह बनाने के लिए कहें - एक लड़कों के लिए और दूसरा लड़कियों के लिए।
5. प्रशिक्षक सम्बंधित समूहों के किसी भी दो लड़कों और दो लड़कियों को पहले भाग लेने के लिए बुला लें।
6. फिर वह लड़का और लड़की साँप-सीढ़ी बोर्ड पर खड़े हो जाएं।
7. अन्य जोड़े दूर खड़े होंगे और पांसा फेंकेंगे। पांसा फेंकने के बाद, पहली जोड़ी पांसे की संख्या के अनुसार चल सकती है।
8. इस खेल में, हमने एक सकारात्मक संदेश देने के लिए सीढ़ी का उपयोग किया है और साँप का उपयोग असमान नियमों को इंगित करने के लिए किया है। जब भी कोई शिक्षार्थी साँप या सीढ़ी तक पहुंचता है, तो उन्हें ज़मीन पर मौजूद सभी शिक्षार्थियों के लिए एक चिट पढ़ना होगा। उदाहरण के लिए:
  - a. 'महिलाओं को शिक्षा के लिए समान अवसर दें।' यह संदेश चिट में होगा और इसे तब पढ़ा जा सकता है जब कोई शिक्षार्थी सीढ़ी के माध्यम एक वर्ग में पहुंचता है।
  - b. 'गृहकार्य मुख्य रूप से लड़कियों की ज़िम्मेदारी है।' यह संदेश चिट में होगा और इसे तब पढ़ा जा सकता है जब कोई शिक्षार्थी साँप के माध्यम एक वर्ग में पहुंचता है।
9. कथनों को जोर से पढ़ते हुए, प्रशिक्षक एक संक्षिप्त चर्चा करें और सभी शिक्षार्थियों को शामिल कर उनसे, उनकी राय पूछें। यह भी सुनिश्चित करें कि हर कोई चर्चा में भाग ले रहा है और उन अवधारणाओं की एक उपयुक्त समझ बनाने की कोशिश कर रहा है।
10. बीच में, प्रशिक्षक खेल रहे शिक्षार्थियों के स्थानों को लेने के लिए अन्य शिक्षार्थियों को बुलाकर खिलाड़ियों को बदल लें। इस तरह, अन्य शिक्षार्थी भी खेल में भाग ले सकते हैं।
11. यह खेल तब तक खेला जाए जब तक कि कोई खिलाड़ी विजेता वर्ग तक नहीं पहुंच जाता।
12. प्रशिक्षक प्रत्येक शिक्षार्थी से यह पूछकर निष्कर्ष निकालें कि उन्होंने क्या सीखा? और कोई भी निर्णय जिसका अनुसरण वे ऐसी दुनिया बनाने के लिए करेंगे जहाँ लैंगिक समानता हो?

## परिशिष्ट

### साँप और सीढ़ी खेल के लिए कथन

(प्रशिक्षक अधिक कथन जोड़ सकते हैं, ये केवल सुझाव के रूप में हैं)

- साँप:
  - भोजन करने के लिए लड़कियों को परिवार में अंतिम होना चाहिए।
  - लड़कियों को उच्च शिक्षा नहीं दी जानी चाहिए।
  - लड़का वह है जो परिवार के वंश को आगे ले जाता है।
  - केवल लड़कियों को ही घर का काम करना चाहिए।

- लड़कियों को आर्ट्स स्ट्रीम लेना चाहिए।
- केवल लड़के ही साइंस स्ट्रीम ले सकते हैं।
- लड़कियों की तुलना में लड़के शारीरिक रूप से अधिक मजबूत होते हैं।
- लड़कियों को फुटबॉल नहीं खेलना चाहिए।
- सीढ़ी:
  - लड़की के जन्म को खुशी के साथ मनाना।
  - शिक्षा लड़कियों का मौलिक अधिकार है।
  - घरेलू काम की ज़िम्मेदारी लड़के और लड़की दोनों की है।
  - लड़के गृह विज्ञान की कक्षाएं ले सकते हैं।
  - लड़कियां अपने मनचाहे किसी भी व्यवसाय को अपना सकती हैं, जिसमें एस्ट्रोनॉट और इंजीनियर भी शामिल हैं।
  - लड़कों और लड़कियों के बीच घरेलू कामों में बराबर की हिस्सेदारी होनी चाहिए।
  - लड़कों को घर पर खाना पकाने और सफाई का काम भी करना चाहिए।
  - लड़कियों को क्रिकेट और कुश्ती सहित सभी प्रकार के खेल खेलने चाहिए।

### गतिविधि का स्रोत

‘मीना राजू मंचशालेय उपक्रम पुस्तिका’: यूनिसेफ एंव महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद्, मुंबई (पृष्ठ 36-38) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को साँप और सीढ़ी के लिए कथन जोड़ने होंगे और परिवार और दोस्तों के साथ खेल खेलना होगा।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

### गतिविधि 3: पहेली को हल करना

गतिविधि का नाम	पहेली को हल करना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	पहेली का खेल (Puzzle Game) और चर्चा

### संबोधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: सहभागिता
- द्वितीयक: समस्या-समाधान

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- किसी भी कार्य में नेता और समूह (टीम) के सदस्यों की भूमिका को पहचान सकेंगे।
- टीम के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर काम कर सकेंगे।
- सहयोग और समूह कार्य के महत्व को पहचान सकेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

- प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को समूह कार्य के महत्व को समझाते हुए बताएं कि समूह कार्य से हम अधिक प्रगति प्राप्त कर सकते हैं और प्रत्येक समूह के सदस्य के साथ ज़िम्मेदारी साझा करने से कार्य को सभी के लिए आसान और सुखद प्रक्रिया बनाया जा सकता है। इस गतिविधि को शुरू करते समय प्रशिक्षक समूह कार्य के निम्नलिखित दो आयामों पर ध्यान केंद्रित करें।

○ एक नेता के गुण:

- टीम को साथ लाना
- नए विचार रखना
- टीम को समर्थन और निर्देशन देना
- टीम का सदस्य होना
- समूह में प्रत्येक व्यक्ति को प्रोत्साहित करना
- योजना और कार्य विभाजन करना
- लक्ष्य प्राप्त करना

○ समूह कार्य (टीम वर्क) का अर्थ:

- T – Trust each other (एक दूसरे पर भरोसा करें)
- E – Enthusiasm to work (काम करने के लिए उत्साह)
- A – Ambition to succeed (सफल होने की महत्वाकांक्षा)
- M – Work towards the goal (पारस्परिक समर्थन)

- W – Work towards the goal (लक्ष्य की दिशा में काम करें)
- O – Open to feedback (प्रतिक्रियाओं का स्वागत करें)
- R – Result oriented (परिणाम उन्मुख)
- K – Keep team spirit (टीम भावना रखें)

### अपेक्षित तैयारी

खिलाड़ी, राजनेताओं, उद्योगपतियों, समाज-सेवियों, लेखकों, ऐतिहासिक व्यक्तियों आदि जैसे सार्वजनिक हस्तियों के कैलेंडर चित्र रखें

### प्रक्रिया

- प्रशिक्षक चित्रों की एक प्रति अपने पास रख लें और फिर इन्हें 8-10 टुकड़ों में काटकर मिला दें।
- फिर प्रशिक्षक कक्षा को 5-6 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को दो से तीन चित्रों के टुकड़े दें हैं और उन्हें उन टुकड़ों का मिलन करने और तीन पूर्ण चित्रों को बनाने का निर्देश दें।
- प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना होगा कि प्रत्येक समूह को काम करने के लिए कम से कम दो से तीन चित्र मिलें हों।
- प्रत्येक समूह को एक टीम लीडर और उनके समूह के लिए एक पर्यवेक्षक का चयन करने का निर्देश दें।
- टीम लीडर का कार्य समूह का मार्गदर्शन करना, कार्य विभाजन करना और यह सुनिश्चित करना होगा कि दिया गया कार्य समय पर पूरा हो। शिक्षार्थियों को कार्य पूरा करने के लिए 10 मिनट का समय दें।
- पर्यवेक्षक की भूमिका वाले शिक्षार्थी को कार्य के चलन का निरीक्षण करना होगा। वे गुण जो वे अपनी टीम लीडर में चाहते हैं, वह उनकी सूची बनाएं और इसकी तुलना करें कि उनकी टीम का टीम लीडर कैसे कार्य कर रहा है और अन्य सदस्यों की भूमिका और भागीदारी का भी निरीक्षण करें। उन्हें अपने अवलोकन के साथ निष्पक्ष होने की आवश्यकता है।
- जब शिक्षार्थी अपने समूहों में कार्य कर रहे हों, शिक्षक, टीम लीडर, पर्यवेक्षकों और टीम के सदस्यों के कार्यों में मार्गदर्शन करें।
- सभी समूहों के चित्र बना लेने के बाद, शिक्षक बातचीत को इस तरह से निष्कर्षित करें जिससे की शिक्षार्थियों के लिए नेतृत्व के विभिन्न आयामों, समूह कार्य में भागीदारी, सहयोग और संवेदनशीलता के महत्व को उजागर किया जा सके।
  - इस खेल का लक्ष्य क्या था?
  - उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या कार्य आवश्यक था?
  - क्या लक्ष्य प्राप्त हुआ? अगर नहीं? क्यों?
  - सभी सदस्यों द्वारा निर्भाई गई भूमिका पर चिंतन करें (पर्यवेक्षकों से उनके विश्लेषण को साझा करने के लिए कहा जा सकता है)

### गतिविधि का स्रोत

राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के तहत माध्यमिक स्कूलों के शिक्षार्थियों के लिए 'जीवन-कौशल शिक्षा: प्रशिक्षकों के लिए नियमावली' (2015), यूनिसेफ असम और MIND इंडिया (पृष्ठ 32-33) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

शिक्षार्थियों को समुदाय में ऐसी स्थितियों की कहानियों को साझा करने के लिए कहें जब उन्हें अन्य सदस्यों के साथ काम करना पड़ा हो।

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव , उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

## गतिविधि 4: ज़िम्मेदार बनना

गतिविधि का नाम	ज़िम्मेदार बनना
अनुमानित समय	30 मिनट
संचालन विधि	समूह कार्य और चर्चा

### संबंधित जीवन कौशल

- प्राथमिक: सहभागिता
- द्वितीयक: आत्म जागरूकता

### सीखने के उद्देश्य

इस गतिविधि के बाद शिक्षार्थी -

- परिवार, समाज और स्कूल में अपनी भूमिका और ज़िम्मेदारी को पहचान सकेंगे।
- नागरिकों से अपेक्षित गुणों की सूची बना सकेंगे।
- स्कूल और समुदाय की गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेंगे।

### प्रशिक्षक के लिए नोट्स

इस गतिविधि के माध्यम से, प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थी जागरूक और ज़िम्मेदार नागरिक होने की अपनी दीर्घकालिक भूमिका के लिए तैयार हो सकें। शिक्षार्थियों में नेतृत्व के गुण, इच्छाशक्ति, आत्म-सम्मान, अखंडता, आत्म प्रेरणा और आत्मविश्वास के कौशल व मूल्यों को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करें। प्रशिक्षक इस गतिविधि को नागरिक के मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों जैसे राजनीति विज्ञान की अवधारणाओं से भी जोड़ें। शिक्षार्थी इन्हें स्वयं से जोड़ सकेंगे क्योंकि वे 6वीं और 7वीं कक्षा के स्कूल पाठ्यक्रम में इन अवधारणाओं से परिचित हो चुके होंगे।

### प्रक्रिया

1. प्रशिक्षक शिक्षार्थियों को 3 समूहों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए एक विषय दें:
  - a. समूह 1 – परिवार में उनकी भूमिका व ज़िम्मेदारियां और एक व्यक्ति में समग्र गुण।
  - b. समूह 2 – समाज में उनकी भूमिका व ज़िम्मेदारियां और एक व्यक्ति में समग्र गुण।
  - c. समूह 3 – स्कूल में उनकी भूमिका व ज़िम्मेदारियां और एक व्यक्ति में समग्र गुण।
3. प्रत्येक समूह को उनकी ज़िम्मेदारियों और उनसे अपेक्षित गुणों की एक सूची बनाने का निर्देश दें। शिक्षार्थियों को कार्य पूरा करने के लिए 15 मिनट का समय दें।
4. प्रशिक्षक कार्य में शिक्षार्थियों की सहायता करें।

5. चर्चा के बाद, प्रशिक्षक प्रत्येक समूह को कक्षा में प्रस्तुति देने का निर्देश दें।
6. प्रशिक्षक तीनों समूहों की प्रस्तुति के प्रमुख बिंदुओं को संक्षेप में लिखकर गतिविधि का समापन करें।

### गतिविधि का स्रोत

‘जीवन कौशल विकास हस्तपुस्तिका: प्रशिक्षकों के लिए’ यूनिसेफ उत्तर प्रदेश (पृष्ठ 91) से संशोधित

### आगे की गतिविधियों के लिए सुझाव

घर, स्कूल और समाज में अपनी ज़िम्मेदारियों पर चिंतन करें। (उन्हें अपनी भूमिकाओं को पूरा करने और गुणों का निर्माण करने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि यह एक सतत प्रक्रिया है।)

शिक्षार्थियों की गतिविधि पर प्रतिक्रिया (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)

प्रशिक्षक द्वारा गतिविधि का आत्मविश्लेषण (गतिविधि सम्बंधित उनके अनुभव, उससे मिली महत्वपूर्ण सीख और गतिविधि को बेहतर बनाने के लिए उनके सुझाव)