Aparajitha Foundations

Making a difference in the lives & education of children.

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका

कक्षा - एक

रचना एवं संपादन

भरत कृष्ण शंकर

के. अरिअरवेलन

एन. वेनमुहिल

(2021–2022)

विषय-सूची

सत्र संख्या	सत्र	कौशल	पृष्ठ
01	मेरा स्वभाव–1	आत्म–जागरुकता	12
02	मेरा रूप–रंग	आत्म–जागरुकता	14
03	साथ खेलो	समानुभूति	17
04	घोड़े की पूँछ पकड़ें	समानुभूति	20
05	मेरी दाईं ओर आएँ	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	22
06	क्रम को याद रखें	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	24
07	अभिवादन	विचारों का आदान–प्रदान	25
08	दूसरों का अभिवादन करना	विचारों का आदान–प्रदान	27
09	कुछ अलग करें	रचनात्मक विचार	30
10	बूझो तो जानें	रचनात्मक विचार	32
11	वर्गीकरण	समीक्षात्मक विचार	33
12	अंतर पहचानना	समीक्षात्मक विचार	34
13	मुझे सबसे अधिक क्या पसंद है?	निर्णय लेना	36
14	छूने से पहले पकड़ें	निर्णय लेना	38
15	अन्य भाग कहाँ हैं?	समस्या को हल करना	40
16	गाँठ को खोलना	समस्या को हल करना	42
17	यह कौन–सी भावना है?	भावनाओं को समझना	44
18	यह कौन–सी भावना है?	भावनाओं को समझना	46
19	मेरी दिनचर्या	तनाव से मुक्ति पाना	47
20	कक्षा के सामने बोलना	तनाव से मुक्ति पाना	50

प्रस्तावना

एक अच्छा जीवन जीने के लिए ज्ञान, कौशल और सही दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। शिक्षाविदों का मानना है कि विद्यार्थियों को स्कूल में ये तीनों आवश्यक तत्त्व उपलब्ध होने चाहिए। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कई प्रयास किए गए हैं। इनमें से एक प्रयास है अपराजिता फाउंडेशन का कार्यक्रम 'टिम टिम तारे'।

विश्व स्वास्थ्य संस्था (डबल्यू. एच. ओ.) ने दस मौलिक कौशलों की सूची दी है, जिनसे किसी भी व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए मदद मिल सकती है।

1.	**आत्म–जागरुकता**	6.	**समस्या को हल करना**
2.	**समानुभूति**	7.	**रचनात्मक विचार**
3.	**विचारों का आदान–प्रदान**	8.	**समीक्षात्मक विचार**
4.	**अंतर्वैयक्तिक रिश्ते**	9.	**भावनाओं को समझना**
5.	**निर्णय लेना**	10.	**तनाव से मुक्ति पाना**

टिम टिम तारे द्वारा उपरोक्त दस कौशलों को विकसित करने की शिक्षा दी जाती है। कक्षा 1 से 5 के लिए प्रत्येक कौशल के लिए दो पाठ बनाए गए हैं और इस प्रकार कुल मिलाकर 100 पाठ तैयार किए गए हैं। गतिविधियों पर आधारित इस कार्यक्रम में कहानी, गीत, खेल, चर्चा, अभिनय और अनुभव शामिल किये गये हैं, प्रत्येक गतिविधि का एक सत्र बनाया गया है। इससे शिक्षकों को अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करने का पूरा मौका मिलता है। इनकी सहायता से कक्षा 1 से ही विद्यार्थियों को आत्म–विकास और व्यवहार कुशलता की राह पर चलने का मौका दिया जाता है।

मुझे पूरा विश्वास है कि इस यात्रा में विद्यार्थियों को न केवल देश, बल्कि विश्व के अच्छे नागरिक बनने का मौका मिलेगा। हम पूरे दिल से सभी शिक्षकों और शिक्षा के लिए कार्यरत सहभागियों, को आमंत्रित करते हैं कि वे नई पीढ़ी को संवारने के लिए इस प्रयास में सहयोग दें।

धन्यवाद!

भरत कृष्ण शंकर

अपराजिता फाउंडेशन

जीवन कौशल का परिचय

जीवन कौशल वह योग्यताएँ होती हैं जिनसे हम सकारात्मक व्यवहार दर्शाते हैं और रोजमर्रा की समस्याओं और चुनौतियों का अच्छी तरह सामना कर पाते हैं।

इस आधार पर देखा जाए, तो जीवन कौशल असंख्य होते हैं और इनकी परिभाषा हर संस्कृति और परिस्थिति के आधार पर अलग हो सकती है। गहन विश्लेषण करने पर यह सामने आया है, कि बच्चों और युवाओं के आवश्यक विकास के लिए उन्हें कुछ मुख्य कौशलों से परिचित करवाना जरूरी है। ये कौशल हैं :

- **आत्म–जागरुकता**
- **समानुभूति**
- **अंतर्वैयक्तिक रिश्ते**
- **विचारों का आदान–प्रदान**
- **रचनात्मक विचार**
- **समीक्षात्मक विचार**
- **निर्णय लेना**
- **समस्या को हल करना**
- **भावनाओं को समझना**
- **तनाव से मुक्ति पाना**

आत्म–जागरुकता:

इसमें ये सब शामिल है– खुद को पहचानना, खुद के चरित्र, कमजोरियों शक्तियों और इच्छाओं को पहचानना। खुद की नापसंद मालूम होना। आत्म–जागरुकता से हम यह जान पाते हैं कि हमें तनाव कब होता है या हम पर किसी बात का दबाव कब होता है। विचारों के आदान–प्रदान और समानुभूति के लिए आत्म–जागरुकता होना जरूरी है।

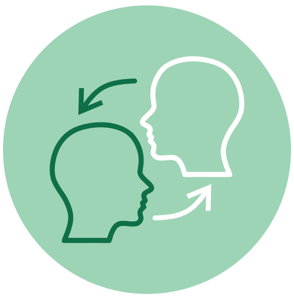
समानुभूति:

इसका अर्थ है दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को समझ पाना, चाहे आपने कभी उस परिस्थिति का सामना किया हो या नहीं। समानुभूति से हमें दूसरों को समझने और उन्हें स्वीकार करने में मदद मिलती है, चाहे वे व्यक्ति हमसे कितने भी अलग क्यों न हों। इससे हमारे सामाजिक रिश्ते सुधरते हैं।

अंतर्वैयक्तिक रिश्ते:

रिश्तों से हम लोगों के साथ सकारात्मक रूप से जुड़ पाते हैं और उनसे बातचीत कर पाते हैं। मैत्रीपूर्ण रिश्ते बनाना और निभाना हमारी मानसिक और सामाजिक कुशलता के लिए महत्त्वपूर्ण होता है। परिवार के सदस्यों के साथ अच्छे रिश्ते रखने से हमें उनका सहयोग प्राप्त होता है।

इस कौशल से हम यह भी सीख पाते हैं कि किसी रिश्ते को उचित तरीके से खत्म कैसे किया जा सकता है।



विचारों का आदान–प्रदान:

विचारों के आदान–प्रदान से हम खुद की भावनाओं को मौखिक रूप से या फिर हाव–भाव से बता पाते हैं। हम अपने समाज और परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए उचित प्रकार से विचारों का आदान–प्रदान करते हैं।

हम अपनी राय और अपनी इच्छाएँ व्यक्त कर पाते हैं और अपनी जरूरतें और डर भी। विचारों के आदान–प्रदान से हम जरूरत पड़ने पर किसी की सलाह या मदद भी माँग सकते हैं।

रचनात्मक विचार:

इस कौशल से हमें निर्णय लेने और समस्या हल करने, इन दोनों में मदद मिलती है। रचनात्मक विचार से हम सारे विकल्प ढूँढ पाते हैं और अपने कार्यों या विचारों के परिणाम समझ पाते हैं। इससे हम अपने अनुभव के आगे सोच पाते हैं।

रचनात्मक विचार से हमें दैनिक जीवन की परिस्थितियों को अपनाने और उनके अनुसार काम करने में मदद मिलती है।

समीक्षात्मक विचार:

इससे हम किसी भी जानकारी का और अपने अनुभवों का, निष्पक्ष रूप से विश्लेषण कर पाते हैं। समीक्षात्मक विचारों का भी हमारे स्वास्थ्य पर असर होता है। इनसे हम उन बातों को पहचान पाते हैं जिनका हमारे दृष्टिकोण और व्यवहार पर पर प्रभाव होता है, जैसे कि साथियों का दबाव और मीडिया (संचार माध्यम) का प्रभाव।

निर्णय लेना:

इस कौशल से हम अपने जीवन के निर्णय सही ढंग से ले पाते हैं। यदि युवक और युवतियाँ अपने स्वास्थ्य से संबंधित निर्णय लेने के लिए सभी विकल्पों पर गौर करें और यह सोचें कि उनके निर्णय का क्या परिणाम हो सकता है, तो इसका सकारात्मक असर उनके स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

समस्या को हल करना:

इस कौशल से हम अपने जीवन की समस्याओं को सुलझा पाते हैं। समस्या पर ध्यान न देने से मानसिक तनाव बढ़ सकता है और उसके साथ कभी–कभी कुछ शारीरिक कष्ट भी हो सकते हैं।

इसलिए समस्याओं का समाधान करना आवश्यक होता है।

भावनाओं को समझना:

इससे हम अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचान पाते हैं और यह भी समझ पाते हैं कि भावनाओं का प्रभाव हमारे व्यवहार पर किस तरह पड़ता है। इस समझ से हम किसी भी परिस्थिति में उचित प्रतिक्रिया कर पाते हैं। अगर हमारी प्रतिक्रिया उचित न हो, तो गुस्सा या शोक जैसी तीव्र भावनाओं का हम पर गलत असर पड़ सकता है।

तनाव से मुक्ति पाना:

इसमें ये बातें शामिल हैं– तनाव का कारण पहचानना, उसके परिणाम को समझना और तनाव को कम/दूर करने के लिए प्रयास करना। इससे हम तनाव के कारणों को कम करने का प्रयास कर सकते हैं। उदाहरण के लिए अपने वातावरण या अपने जीवन में बदलाव लाना। इसका मतलब यह भी हो सकता है, कि हम खुद को शांत रखना या विश्राम देना सीख लें ताकि तनाव की वजह से हमें कोई स्वास्थ्य संबंधित परेशानियाँ न हों।

जिन जीवन कौशलों का विवरण ऊपर दिया गया है उन्हें इन सत्रों में शामिल किया गया है ताकि विद्यार्थियों को यह कौशल सिखाए जा सकें। सीखने और इनका अभ्यास करने से विद्यार्थी इन कौशलों में स्वयं निपुण हो सकते हैं।

जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल शिक्षा में बच्चे सक्रिय रूप से शामिल हो जाते हैं क्योंकि ये पाठ बहुत–से क्रियाकलापों पर आधारित हैं। इनमें प्रयोग की गई पद्धतियों में व्यक्तिगत कार्य, सामूहिक कार्य, ब्रेनस्टॉर्मिंग, अभिनय, खेल और वाद–विवाद शामिल हैं। जीवन कौशल का पाठ आरम्भ करते हुए शिक्षक विद्यार्थियों से किसी परिस्थिति के बारे में उदाहरण देने को कहेगा जिसमें जीवन कौशल का प्रयोग किया जाता है। फिर विद्यार्थियों को छोटे समूहों में इस बारे में विस्तार से चर्चा करने को कहा जा सकता है। बाद में वे दी गई परिस्थितियों के आधार पर अभिनय या अन्य कोई गतिविधि कर सकते हैं, जिससे वे इन कौशलों का अभ्यास कर सकें। कौशल का वास्तविक अभ्यास, जीवन कौशल शिक्षण का अहम हिस्सा है। अंत में शिक्षकों द्वारा कुछ गृहकार्य दिया जाता है ताकि बच्चे पूरे प्रोत्साहन के साथ अपने साथियों और परिवार–जनों के साथ इन कौशलों के बारे में चर्चा कर सकें और इनका अभ्यास कर सकें।

जीवन कौशल के शिक्षण से उन योग्यताओं को बढ़ावा मिलता है जिनका हमारे स्वास्थ्य, व्यवहार, रिश्तों, मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होता है। आदर्श रूप में, ये शिक्षा छोटी आयु से ही दी जानी चाहिए, जब किसी भी प्रकार के नकारात्मक व्यवहार के आदान–प्रदान की शुरूआत न हुई हो।

जीवन कौशल की शिक्षा देने के लिए स्कूल एक उचित स्थान है क्योंकि :

- **स्कूल में बच्चों की कई सामाजिक योग्यताएँ विकसित होती हैं**
- **यहाँ बहुत सारे बच्चे और नौजवान विद्यार्थी होते हैं**
- **यहाँ शिक्षण से संबंधित सारी सुविधाएँ और सामग्री उपलब्ध होती है**
- **यहाँ अनुभवी शिक्षक पहले से मौजूद होते हैं**
- **अभिभावकों और समुदाय/समाज के लोगों को स्कूल पर विश्वास होता है**
- **यहाँ अल्प–कालीन और दीर्घ–कालीन मूल्यांकन किया जा सकता है**

बच्चों और नौजवानों के लिए जीवन कौशल शिक्षा का बहुत महत्त्व है। जब यह स्कूल के पाठ्यक्रम का हिस्सा बन जाता है, तब यह देखने में आया है कि इससे स्कूल छोड़कर जाने वाले बच्चों की संख्या में कमी आती है।

अच्छी तरह रचे गए, परीक्षित और संचालित किए गए जीवन कौशल कार्यक्रम से बच्चों और किशोर अवस्था के विद्यार्थियों को अत्याधिक सहायता मिलती है। इन कौशलों की सहायता से वे बचपन और युवावस्था में जिम्मेदार, स्वस्थ और समझदार नागरिक बन पाते हैं।

साभार: डबल्यू. एच. ओ. प्रकाशन "Life Skills Education in Schools"

इस पुस्तिका का प्रयोग कैसे करना है

'टिम टिम तारे' का प्रत्येक पाठ कक्षा और विद्यार्थियों की आयु को ध्यान में रखकर बनाया गया है। इसके पाठ इस तरह बनाए गए हैं कि ये प्राथमिक से उच्च कक्षा के विद्यार्थियों के अनुरुप और अनुकूल होते जाते हैं। उदाहरण के लिए, विचारों के आदान–प्रदान का पाठ पहली कक्षा में बहुत ही सरल होगा पर पाँचवीं कक्षा में यह और भी विचारशील और जटिल होगा।

प्रत्येक पाठ में कुछ गतिविधियाँ शामिल हैं और प्रत्येक गतिविधि/क्रियाकलाप उस पाठ के एक विशिष्ट उद्देश्य को पूरा करेगी। यदि शिक्षक क्रियाकलाप और उसके उद्देश्य के बीच में संबंध स्थापित कर पाएगा, तो विद्यार्थी भी इस अवधारणा को समझ पाएँगे और अच्छी तरह याद रख पाएँगे। उदाहरण के लिए, पहली कक्षा में दूसरों के अभिवादन पर एक पाठ है, जिससे लोगों के साथ जुड़ने की उनकी योग्यता को विकसित किया जा सकता है। अगर क्रियाकलाप के बाद शिक्षक यह संबंध बताए, कि लोगों का अभिवादन अच्छी तरह करने से उनके साथ अच्छा रिश्ता बनाया जा सकता है, तो विद्यार्थी जब भी इस क्रियाकलाप के बारे में सोचेंगे तब उन्हें यह बात याद रहेगी।

जिन कौशलों के बारे में वे सीख चुके हैं, आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग अन्य कौशलों से संबंधित गतिविधियों में करवाएँ। इससे वे सीखी हुई बातों को याद रख पायेंगे, उचित व्यवहार करेंगे, सही आदतें अपनाएँगे और उनका जीवन रोशन होगा।

हमारे विचार हमारे कार्य बन जाते हैं।
हमारे कार्य हमारी आदत बन जाते हैं।
हमारी आदतें, लक्षण बन जाती हैं।
हमारे लक्षण, हमारी सभ्यता दर्शाते हैं।
हमारी सभ्यता हमारे जीवन का मार्गदर्शन करती है।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरुकता

कक्षा: 1 **पाठ: 1**

मेरा स्वभाव-1

उद्देश्य : स्वयं को जानना / स्वयं का स्वभाव जानना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : खेल– "समुद्र की लहरों को देखने के लिए दौड़ें"

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. उन्हें खेल के नियम अच्छी तरह समझाए जाएँगे।
3. अध्यापक बीच में खड़े होकर ताली बजाएँ और विद्यार्थी घेरे में घूमते हुए गाएँ "दौड़ो – दौड़ो बच्चों! समुद्र की लहरों को देखो"।
4. अध्यापक तालियाँ रोक दें और एक संख्या बोलें। उदाहरण के लिए, अगर संख्या "3" बोली गई हो, तो विद्यार्थियों को तीन–तीन सदस्यों के समूह बनाने होंगे। जो विद्यार्थी तीन का समूह नहीं बना पाएँगे वे खेल से बाहर हो जाएँगे।
5. जो विद्यार्थी बाहर नहीं हुए हैं वे फिर से घेरा बनाएँ और अध्यापक बीच में खड़े होकर ताली बजाएँ। विद्यार्थी घेरे में घूमते हुए गायें "दौड़ो – दौड़ो बच्चों! समुद्र की लहरों को देखो"।
6. कुछ समय के पश्चात तालियाँ रोक दें व अध्यापक एक संख्या बोलें। विद्यार्थी उसके अनुसार फिर से समूह बनाएँगे। जो विद्यार्थी समूह में नहीं हैं वे खेल से बाहर हो जाएँगे।
7. इस तरह यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक कि केवल दो विद्यार्थी रह जाएँ। विद्यार्थियों से कहें कि वे धक्का न दें और न ही हिंसक व्यवहार करें। उनसे कहें कि अगर वे शांति से खेलेंगे तो उनका व्यवहार भी ऐसा हो जाएगा।

हमारे विचार हमारे कार्य बन जाते हैं।
हमारे कार्य हमारी आदत बन जाते हैं।
आदतें हमारा स्वभाव बन जाती हैं।
अच्छाई हमारी विशेषता होनी चाहिए।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरुकता

कक्षा : 1 **पाठ : 2**

मेरा रूप-रंग

उद्देश्य : खुद को सँवारना

कार्य पद्धति : नकल, गीत

गतिविधि : हाव–भाव के साथ गाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अध्यापक को विद्यार्थियों से कहना कि वे साथ–साथ गाएँ और उसके जैसे हाव–भाव करें।

2. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : हथेली में पानी भरना, मुँह पर पानी छलकाना, हाथ में साबुन लगाना, साबुन को घिसकर झाग बनाना, मुँह पर झाग लगाना और मुँह को अच्छी तरह धो लेना :

   सुबह–सुबह हर रोज, हम हाथ में साबुन लेकर
   और उसकी झाग बना कर, हम अपना मुंह धोते हैं
   ऐसे, ऐसे, ऐसे, ऐसे, अपना मुंह धोते हैं,
   हम अपना मुंह धोते हैं!

3. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : ब्रश पर पेस्ट लगाना, सामने, ऊपर और नीचे के दाँतों को ब्रश से गोल–गोल घिसना। विद्यार्थी भी इसकी नकल करते हुए गाएँगे :

   सुबह–सुबह हर रोज, हम हाथ में ब्रश को लेकर
   और उस पर पेस्ट लगाकर, हम अपने दांत घिसते हैं
   कभी ऊपर, कभी नीचे, कभी दाएं तो कभी बाएँ
   हम ब्रश को ऐसे घुमाते हैं, और अपने दांत घिसते हैं,
   हम अपने दांत घिसते हैं!

4. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : हाथ गीले करना, साबुन लगाना, साबुन को साबुन–दानी में रखना, हथेलियों को आगे–पीछे करते हुए घिसना, अच्छी तरह धोना।

विद्यार्थी भी इसकी नकल करते हुए गाएँगे :

सुबह–सुबह हर रोज, हम अपने हाथ धोते हैं
साबुन की झाग बनाकर, और हथेलियों को रगड़ कर
हम ऐसे साफ करते हैं, हम अपने हाथ धोते हैं

5. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : जग में पानी भरना, सिर पर पानी डालना, शरीर पर साबुन लगाना, बालों में शैम्पू लगाना, कान, नाक, हाथ इत्यादि साफ करना। विद्यार्थी भी इसकी नकल करते हुए गाएँगे :

सुबह–सुबह हर रोज, हम अच्छी तरह नहाते हैं!
जग में पानी भरकर और हाथ में साबुन लेकर
हम अच्छी तरह नहाते हैं, ऐसे, ऐसे, ऐसे, ऐसे हम अपनी सफाई करते हैं
और अच्छी तरह नहाते हैं

6. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : बाल बनाना। विद्यार्थी भी इसकी नकल करते हुए गाएँगे :

सुबह–सुबह हर रोज, हम अपने बाल बनाते हैं
बालों में तेल लगाकर, और कंघी से सुलझाकर
हम अपने बाल बनाते हैं, ऐसे फिर ऐसे, हम अपने बाल बनाते हैं!

7. अध्यापक गीत गाते समय ये हाव–भाव दर्शाएं : सभी उँगलियों के और पैर के नाखून नेल–कटर से काटना। विद्यार्थी भी इसकी नकल करते हुए गाएँगे :

रविवार के दिन हम नाखूनों को काटते हैं
हाथों–पैरों के नाखून हम नेल–कटर से काटते हैं
हम अपने नाखून काटते हैं!

8. अध्यापक गीत गाते समय मुस्कुराएँ : विद्यार्थी भी नकल करते हुए मुस्कुराकर गाएँगे :

रोज रोज हर रोज, हम इस तरह से हँसते हैं
गाकर मुस्कुराकर, हम कहकहे लगाते हैं
हम हँसते और हंसाते हैं– 2

9. अध्यापक और विद्यार्थी साथ में हाव–भाव दर्शाते हुए गाएँगे :

रंग–रूप पर ध्यान देंगे! साफ–सफाई रखेंगे!
हँसेगे और हँसायेंगे! जीवन को मधुर बनाएंगे!

जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 1 **पाठ : 3**

साथ खेलो!

उद्देश्य : दूसरों के साथ खेलना और उन्हें सम्मिलित करना।

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : चलो स्कूल चलें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा का प्रत्येक कोना इनमें से एक–एक समूह को दिया जाएगा : जो चलकर स्कूल आते हैं, जो साइकिल पर माता–पिता के साथ आते हैं, जो स्कूटर / मोटरसाइकिल पर माता–पिता के साथ आते हैं, जो बस से स्कूल आते हैं।
2. जब अध्यापक इशारा करे तब विद्यार्थियों को इन समूहों के अनुसार उचित कोने में जाना है। अपने–अपने कोनों में जाते समय बच्चे स्कूल आने के साधन के अनुसार आवाजें निकाल सकते हैं। उदाहरण के लिए जो साइकिल से स्कूल आते हैं वे टिन–टिन घंटी की आवाज निकाल सकते हैं। पैदल चलकर आने वाले गाना सकते हैं, बस / स्कूटर वाले उन साधनों की आवाज निकाल सकते हैं।
3. फिर बस वाले समूह से एक व्यक्ति ड्राइवर बनेगा और दूसरा परिचालक, बाकी बच्चे यात्री बनेंगे। फिर वह 'बस' अपने कोने से चलकर बाकी के तीनों कोनों में जाएगी। फिर वहाँ से यात्रियों को बैठाएगी और जब सारे यात्री बैठ चुके होंगे, तब उन्हें अपने–अपने कोनों में पहुँचाएगी।
4. इसी तरह मोटरसाइकिल / स्कूटर के समूह वाले बच्चे सभी कोनों में जाकर मोटरसाइकिल का जुलूस बनाएँगे और कक्षा का एक चक्कर लगाएँगे। फिर सब वापिस अपने–अपने कोनों में चले जाएँगे।
5. यही प्रक्रिया साइकिल वाले समूह के साथ भी दोहरानी है। सभी बच्चे साइकिल पर जाने की नकल करेंगे, कक्षा का एक चक्कर लगाकर फिर सब अपने–अपने कोनों में चले जाएँगे।
6. पैदल चलने वाला समूह यह दिखाएगा कि किस तरह कंधे पर बस्ता लगाकर वे सड़क की दोनों तरफ देखकर, गाना गाते हुए चलते हैं। वे सभी कोने–कोने में जाकर एक जुलूस बनाएँगे और कक्षा का एक चक्कर लगाएँगे। फिर सब वापिस अपने–अपने कोनों में चले जाएँगे।

विद्यार्थियों को यह समझाएँ कि अगर खेल के दौरान कोई भी गिर जाए तो तुरंत उसकी मदद करनी है और उसका मजाक नहीं उड़ाना है। उन्हें यह भी कहें कि वे खेलते समय जल्दबाजी या धक्का–मुक्की न करें क्योंकि इससे दूसरों को चोट लग सकती है।

साथ मिलकर खेलें! साथ मिलकर रहें!
मौसम अच्छा हो, या खराब
साथ मिलकर खेलें! साथ मिलकर रहें!

O I O I O I A
चलो दयालु बन जाएँ... चलो दयालु बन जाएँ
O I O I O I A
चलो दयालु बन जाएँ... चलो दयालु बन जाएँ

साथ गाएँ :

पशु, पक्षी हों या हो मानव, जहाँ भी हम जाएँ,
अच्छे बुरे का भेद मिटाकर, सबको दया दिखाएं
हम सब दयालु हो जाएँ
O I O I O I A
चलो दयालु बन जाएँ... चलो दयालु बन जाएँ
O I O I O I A
चलो दयालु बन जाएँ... चलो दयालु बन जाएँ

साथ गाएँ :

हँसे और हँसाएं, हाथ थाम कर,
द्वार खोलकर, मित्रों को गले लगाएँ, चलो दयालु बन जाएँ
एक दूजे की मदद करें, और मिल बाँट कर खाएं
सब पर दया बरसाएँ, चलो दयालु बन जाएँ!

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 1 **पाठ : 4**

घोड़े की पूँछ पकड़ें!

उद्देश्य : दूसरों के साथ खेलना और उन्हें सम्मिलित करना।

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : चलो स्कूल चलें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : दो रुमाल

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों के पाँच समूह बनाएँ।
2. प्रत्येक समूह के विद्यार्थी अपने कद (ऊँचाई) के अनुसार बढ़ते हुए क्रम में खड़े होंगे। वे सब एक ही दिशा की तरफ मुँह करके खड़े होंगे।
3. आरम्भ में दो समूह यह खेल खेलेंगे। बाकी के विद्यार्थी उन्हें देखेंगे। प्रत्येक व्यक्ति अपने आगे खड़े व्यक्ति को कमर से अच्छी तरह पकड़ेगा।
4. दोनों समूहों के आखिरी व्यक्तियों के पीछे, अध्यापक एक रुमाल (पूँछ) बाँध दें।
5. जब अध्यापक इशारा करे, तब सबसे आगे खड़े व्यक्ति को दूसरे समूह की पूँछ पकड़ने के लिए भागना है। इस प्रक्रिया में एक समूह के सभी सदस्यों को एक–दूसरे को अच्छी तरह पकड़ कर रखना है। अगर किसी समूह के सदस्य अलग हो जाएँगे तो वह समूह खेल से बाहर हो जाएगा। जो समूह, दूसरे समूह की पूँछ पकड़ लेगा, वह जीत जाएगा।
6. अंत में जीतने और हारने वाले समूह को एक–दूसरे से हाथ मिलाने हैं, और अच्छी तरह खेलने के लिए बधाई देनी है।
7. अब अगले दो समूहों को खेलना है, बाकी विद्यार्थी उन्हें देखेंगे। यह भी समझाना है कि हँसना या किसी का मजाक उड़ाना उचित नहीं है। अगर कोई विद्यार्थी खेल के दौरान गिर जाए, तो तुरंत उसकी मदद करनी है। यह भी बताना है कि वे खेलते समय जल्दबाजी या धक्का–मुक्की न करें क्योंकि इससे दूसरों को चोट लग सकती है।

साथ मिलकर खेलें! साथ मिलकर रहें!
मौसम अच्छा हो, या खराब
साथ मिलकर खेलें! साथ मिलकर रहें!

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 1 **पाठ : 5**

मेरी दाईं ओर आएँ

उद्देश्य : दूसरों के साथ मिल–जुल कर एक साथ काम करना।

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : निमंत्रण को स्वीकार करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी घेरा बनाकर बैठेंगे और एक व्यक्ति के लिए जगह खाली छोड़ देंगे।
2. व्यक्ति (अ) जिसके दाईं ओर की जगह खाली है, वह किसी भी व्यक्ति को वहाँ बैठने के लिए आमंत्रित कर सकता है। 'अ' यह कह सकता है, "ब, कृपया मेरी दाईं ओर आ जाओ!" 'ब' को उस जगह जाकर बैठना है।
3. अब 'ब' जिस जगह पहले बैठा था वह जगह खाली हो जाएगी। अब जिसके (स) दाईं ओर की जगह खाली है, वह किसी और व्यक्ति (द) को वहाँ बैठने का निमंत्रण देगा।
4. इस तरह यह खेल आगे बढ़ेगा। पर जिस व्यक्ति को एक बार निमंत्रण दिया जा चुका है, उसे फिर से निमंत्रण नहीं देना है। इस तरह खाली जगह में बैठने का मौका सबको मिलेगा।

– यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक की सबकी जगह बदल न गई हो।

आओ बनाएँ, आओ बनाएँ
मित्रता के पुल!
साथ जुड़ें, साथ जुड़ें
आओ सब मिल–जुल!

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 1 **पाठ : 6**

क्रम को याद रखें

उद्देश्य : दूसरों के साथ काम करना।

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : निमंत्रण को स्वीकार करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : एक गेंद या फिर कागज को मरोड़कर बनाई गई एक गेंद

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर बैठेंगे।
2. एक व्यक्ति (अ) को गेंद दी जाएगी।
3. व्यक्ति 'अ', दूसरे व्यक्ति 'आ' का नाम बोलेगा और उसकी तरफ गेंद फेंकेगा। 'आ' को यह याद रखना है कि उसे 'अ' ने गेंद दी थी। अब 'आ' गेंद को 'इ' की तरफ फेंकेगा।
4. फिर 'इ' को 'ई' का नाम लेकर उसकी तरफ गेंद फेंकनी है। इस तरह, बिना दोहराए सबको गेंद पकड़ने का मौका मिलेगा।
5. अगर अंत में 'झ' को 'ज' से गेंद मिली हो, तो वह फिर से 'ज' को गेंद देगा। फिर 'ज' वह गेंद 'छ' को देगा और इस तरह से खेल फिर से आगे बढ़ेगा।

अंत में गेंद फिर से 'अ' के पास पहुँच जानी चाहिए, जिसने यह खेल शुरू किया था।

आओ बनाएँ, आओ बनाएँ
मित्रता के पुल!
साथ जुड़ें, साथ जुड़ें
आओ सब मिल–जुल!

जीवन कौशल 4: विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 1 **पाठ : 7**

अभिवादन

उद्देश्य : दूसरों का अभिवादन कैसे करना चाहिए

कार्य पद्धति : खेल, गीत

गतिविधि : अभिवादन का खेल

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. फिर वे बारी–बारी से संख्या एक और दो कहेंगे।
3. जिन्होंने 1 कहा था वे घेरे में एक कदम अंदर जाकर एक छोटा घेरा बनाएँगे।
4. जिन्होंने 2 कहा था, वे उसी बाहरी घेरे में खड़े रहेंगे।
5. खेल के नियम सभी को स्पष्ट रूप से बताने हैं।
6. जब अध्यापक ताली बजाना शुरू करें या गाना गाएं, तब अंदर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में चलने लगेंगे। जो बाहरी घेरे में हैं वे घड़ी सुइयों की दिशा में चलेंगे।
7. जब तालियाँ बंद हो जाएँ, तब विद्यार्थी भी रूक कर खड़े हो जाएँगे। अंदर और बाहर के घेरे के सदस्य अपने हाथ जोड़कर एक–दूसरे का अभिवादन करेंगे।
8. तालियाँ फिर से शुरू होंगी और विद्यार्थी भी घेरे में पुनः चलने लगेंगे।
9. तालियाँ रुकेंगी, चलना भी रुकेगा, दोनों घेरों के सदस्य एक–दूसरे से हाथ मिलाकर अभिवादन करेंगे।
10. जब तालियाँ बजेंगी तब विद्यार्थी फिर से चलने लगेंगे।
11. तालियाँ रुकेंगी, चलना भी रुकेगा, दोनों घेरों के सदस्य एक–दूसरे का अभिवादन करने के लिए पुलिस / मिलिट्री वाला सलाम करेंगे– सावधान होकर खड़े रहें, बाएं पैर को उठाकर जमीन पर रखें, दाएं हाथ को मस्तिष्क पर लगाएँ।

12. फिर से तालियाँ बजेंगी और विद्यार्थी फिर से चलने लगेंगे।

– इस तरह सबको तीन अलग तरीकों से एक–दूसरे का अभिवादन करने का मौका मिलेगा।

जब देना हो परिचय, तब प्रणाम करें।
जब करनी हो बात शुरू, प्रणाम करें।
हाथ जोड़कर और झुककर प्रणाम करें।
जब देना हो धन्यवाद प्रणाम करें।
जब करना हो आदर तब प्रणाम करें।
रिश्ते बनते हैं अच्छे झुकने से ही
मिले आशीष बड़ों का आदर से ही
माता–पिता और चाची–चाचा
नानी–नाना और दीदी–भ्राता
सबको हम प्रणाम करें।
गुरुजनों और वृद्धजनों को
हम झुककर प्रणाम करें।

जीवन कौशल 4: विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 1 **पाठ : 8**

दूसरों का अभिवादन करना!

उद्देश्य : दूसरों का अभिवादन कैसे करना चाहिए

कार्य पद्धति : खेल, गीत

गतिविधि : अभिवादन का खेल

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर कुछ विशेष दिवसों/पर्वों के नाम लिखे हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. दस पर्चियों पर अलग–अलग विशेष दिवसों/पर्वों के नाम लिखे होंगे

   1. माँ का जन्मदिन 2. पिता का जन्मदिन 3. दादा जी का जन्मदिन 4. दादी जी का जन्मदिन 5. छोटे भाई/बहन का जन्मदिन 6. मित्र का जन्मदिन 7. मित्र को एक प्रतियोगिता में पुरस्कार मिला है 8. भाई/बहन को एक पुरस्कार मिला है 9. नये साल का पहला दिन 10. त्योहार

2. विद्यार्थी घेरा बनाकर खड़े होंगे। फिर वे बारी–बारी से संख्या 1 और 2 कहेंगे।
3. जिन्होंने 1 कहा था वे घेरे में एक कदम अंदर जाकर एक छोटा घेरा बनाएँगे।
4. जिन्होंने 2 कहा था, वे सब उसी बाहरी घेरे में खड़े रहेंगे।
5. खेल के नियम सभी को स्पष्ट रूप से बताने हैं।
6. एक विद्यार्थी आगे आकर एक पर्ची चुनेगा। फिर उसे वह क्रियाकलाप समझाएँ।
7. जब अध्यापक ताली बजाना शुरू करें या गाना गाएं, तब अंदर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में चलने लगेंगे। जो बाहरी घेरे में हैं वे घड़ी की सुइयों की दिशा में चलेंगे।
8. जब तालियाँ रुकेंगी तब विद्यार्थी अपनी जगह पर खड़े हो जाएँगे। फिर अंदर और बाहर के घेरे के सदस्य एक–दूसरे से हाथ मिलाकर, नजरें मिलाकर और मुस्कुराकर, परिस्थिति के अनुसार अभिवादन करेंगे। उदाहरण के लिए "जन्मदिन मुबारक हो!" या "शुभ दीपावली" इत्यादि।

9. फिर दूसरा विद्यार्थी एक पर्ची उठाने आएगा और उसे उस पर्व/अवसर के बारे में समझाया जाएगा।

10. फिर से तालियाँ बजेंगी और विद्यार्थी फिर से चलने लगेंगे।

आओ करें सब का अभिवादन
दिल से खुश हो जाये हर जन
शुभ कामना हैं देते हम जब
पल्लवित है, हो जाता मन तब

हो जाते हैं एक सभी फिर
रिश्ते नाते नेक सभी फिर
दूरी मिटायें, फैलाएं प्यार
अपनाएं शिष्टाचार सभी जन

आओ करें सब का अभिवादन
दिल से खुश होगा फिर हर जन

घर में आयें वृद्ध कभी जब
जीत के आयें मित्र कभी जब
मिलो स्नेह से, और खुशी से
होगा पुलकित तब अपना मन

आओ करें सब का अभिवादन
दिल से खुश होगा फिर हर जन

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 5: रचनात्मक विचार

कक्षा : 1 **पाठ : 9**

कुछ अलग करें!

उद्देश्य : अलग तरीके से सोचें

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : खेल– नई चीजें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे। उन्हें खेल के नियम समझाएँ।
2. घेरे के बीच में खड़े हो जाएँ और किसी भी एक विद्यार्थी (अ) की तरफ जाकर एक क्रिया करें, जैसे कि फुदकना।
3. फिर अध्यापक को 'अ' के स्थान पर जाकर खड़े होना है और 'अ' को फुदकते हुए घेरे के बीच में जाना है।
4. अब 'अ' को किसी और व्यक्ति 'ब' की तरफ जाकर एक नई क्रिया करनी है, जैसे कि शरीर को खुजलाना। 'अ' खुजलाते हुए 'ब' के स्थान पर जाकर जाकर खड़ा हो जाएगा। 'ब' अपने स्थान से हट कर शरीर को खुजलाता हुआ घेरे के बीच में खड़ा हो जाएगा।
5. फिर 'ब' को कोई नई क्रिया सोचकर (जैसे कि हाथी की तरह चलना) घेरे में किसी व्यक्ति (स) के पास जाना है। 'स' अपने स्थान से हटकर, हाथी की तरह चलता हुए घेरे के बीच में चला जाएगा।
6. इस तरह हर एक विद्यार्थी अलग क्रिया करेगा और यह खेल आगे बढ़ता जाएगा। सबको कुछ अलग करने का मौका मिलेगा। बारी–बारी से सब लोग घेरे के बीच में केवल एक बार आएँगे।
7. जब भी कोई नई क्रिया दिखाई जाएगी तब उसकी सराहना करते हुए तालियाँ बजानी हैं।
8. खेल तब तक जारी रखना है जब तक कि सबको मौका न मिल जाए।

जीवन कौशल 5: रचनात्मक विचार

कक्षा : 1 **पाठ : 10**

बूझो तो जानें!

उद्देश्य : अलग तरीके से सोचें

कार्य पद्धति : मूक अभिनय

गतिविधि : मूक अभिनय

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. एक विद्यार्थी (अ) कक्षा के समक्ष आकर मूक अभिनय द्वारा अपने पसंद की कोई भी क्रिया दर्शाएगा। उदाहरण के लिए फोन पर बात करना (फोन को कान पर लगाकर बात करने का अभिनय करना)। कक्षा के अन्य विद्यार्थियों को पहचानना है कि वह क्या बता रहा है।
2. फिर विद्यार्थी 'ब' किसी और क्रिया का अभिनय करेगा (उदाहरण के लिए, बाल्टी में पानी भरकर कपड़े धोना), हाव–भाव के आधार पर अन्य विद्यार्थियों को पहचानना है कि किस क्रिया का अभिनय किया जा रहा है।
3. इस तरह सबको एक अलग क्रिया का अभिनय करने का मौका मिलेगा। कोशिश करें कि किसी भी क्रिया को दोहराया न जाए।

मूक अभिनय के लिए कुछ उदाहरण :

1. क्रिकेट खेलना
2. बस चलाना
3. नाचना
4. बाल बनाना
5. एक जाना–माना खेल खेलना
6. पाठ पढ़ाना
7. खाना बनाना
8. सफाई करना
9. आइसक्रीम खाना
10. सब्जियाँ काटना

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 1 **पाठ : 11**

वर्गीकरण

उद्देश्य : चीजों का वर्गीकरण / समूहीकरण सीखना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : विशिष्टता के आधार पर वर्गीकरण करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे और उनके हाथों में एक वस्तु होगी। कोई भी वस्तु हो सकती है, जैसे कि पेन, पेंसिल, रबड़, किताब इत्यादि।
2. खेल के नियम समझाए जाएँगे।
3. तालियाँ बजना शुरू होंगी और विद्यार्थी घेरे में घूमेंगे। जब तालियाँ रुकेंगी, तब जिन विद्यार्थियों के पास पेंसिल है वे एक कोने में चले जाएँगे, जिनके पास रबड़ हैं वे दूसरे कोने में चले जाएँगे, जिनके पास किताबें हैं वे अगले कोने में चले जाएँगे इत्यादि। फिर प्रत्येक समूह के सदस्यों की संख्या को गिना जाएगा।
4. विद्यार्थी पुनः घेरा बनाएँगे, तालियाँ फिर से बजाई जाएँगी। जब तालियाँ रुकेंगी, तब इस आधार पर समूह बनाने हैं कि विद्यार्थी स्कूल किस माध्यम से आते हैं :

   अ. बस से

   ब. दुपहिया वाहन से

   स. रिक्शा से

   द. गाड़ी / वैन इत्यादि से

   – फिर प्रत्येक समूह के सदस्यों की संख्या गिनी जाएगी।
5. इसके बाद पसंदीदा रंग, फल, खेल इत्यादि के आधार पर भी समूह बनाए जा सकते हैं। हर बार समूह के सदस्यों की संख्या गिनी जाएगी।

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 1 **पाठ : 12**

अंतर पहचानना

उद्देश्य : वस्तुओं में अंतर पहचानना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : उड़ने / चलने वाले प्राणी पहचानना

अवधि : 25 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

गतिविधि – 1

– विद्यार्थियों को पंख की तरह अपने हाथ कंधे के पास लाने हैं। अध्यापक कुछ प्राणियों के नाम बोलें। जब किसी उड़ने वाले प्राणी का नाम लिया जाए, तब विद्यार्थियों को अपने पंख हिलाते हुए जोर से कहना है, "फड़ फड़"। जब ऐसे प्राणी का नाम लिया जाए, जो नहीं उड़ता है, तब विद्यार्थियों को चुप रहना है।

गतिविधि – 2 (ऐसे प्राणियों को पहचानना जो चलते हैं) : अवधि – 20 मिनिट

प्रक्रिया :

– विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े रहेंगे। अध्यापक निर्जीव और सजीव वस्तुओं के नाम लेंगें। जब सजीव वस्तु का नाम लिया जाए, तब विद्यार्थियों को कहना है "चलो चलो" और घेरे में घूमना है। अगर निर्जीव वस्तु का नाम लिया जाए तो विद्यार्थियों को चुप रहना है।

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 1 **पाठ : 13**

मुझे सबसे अधिक क्या पसंद है?

उद्देश्य : दिए गए विकल्पों से एक चुनना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : एक जैसी पसंद के आधार पर समूह बनाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कोई भी चार प्रकार की वस्तुएँ या उनके चित्र, चार प्रकार के फल, चिड़ियाँ, फूल और वाहन के चित्र कार्डबोर्ड पर चिपके हुए।

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे और उनके हाथों में एक वस्तु होगी। कोई भी वस्तु हो सकती है, जैसे कि पेन, पेंसिल, रबड़, किताब इत्यादि।
2. खेल के नियम समझाए जाएँगे।
3. तालियाँ बजना शुरू होंगी और विद्यार्थी घेरे में घूमेंगे। जब तालियाँ रुकेंगी, तब जिन विद्यार्थियों के पास पेंसिल है वे एक कोने में चले जाएँगे, जिनके पास रबड़ हैं वे दूसरे कोने में चले जाएँगे, जिनके पास किताबें हैं वे अगले कोने में चले जाएँगे इत्यादि। फिर प्रत्येक समूह के सदस्यों की संख्या को गिना जाएगा।
4. विद्यार्थी पुनः घेरा बनाएँगे, तालियाँ फिर से बजाई जाएँगी। जब तालियाँ रुकेंगी, तब इस आधार पर समूह बनाने हैं कि विद्यार्थी स्कूल किस माध्यम से आते हैं :

   अ. बस से

   ब. दुपहिया वाहन से

   स. रिक्शा से

   द. गाड़ी / वैन इत्यादि से

   – फिर प्रत्येक समूह के सदस्यों की संख्या गिनी जाएगी।
5. इसके बाद पसंदीदा रंग, फल, खेल इत्यादि के आधार पर भी समूह बनाए जा सकते हैं। हर बार समूह के सदस्यों की संख्या गिनी जाएगी।

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 1 **पाठ : 14**

छूने से पहले पकड़ें!

उद्देश्य : रंग का नाम बताने का निर्णय लेना

कार्य पद्धति : प्रश्नोत्तरी

गतिविधि : विशिष्टता के आधार पर वर्गीकरण करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. खेल के नियम समझाए जाएँ :

– एक विद्यार्थी (अ) कक्षा के सामने आएगा और कहेगा "खट, खट!"

• बाकी के विद्यार्थी कहेंगे, "कौन है?"

– 'अ' अपना नाम बताएगा।

• अन्य विद्यार्थी कहेंगे, "तुम्हें क्या चाहिए?"

– 'अ' कहेगा, "थोड़ा रंग चाहिए"

• बाकी के विद्यार्थी कहेंगें : "कौन–सा रंग?"

– 'अ' अपनी पसंद का रंग बताएगा।

• बाकी के विद्यार्थी तुरंत उस रंग की वस्तु ढूँढेंगे और उसे छूने जाएँगे। 'अ' को भागकर उन्हें पकड़ना है जो उस रंग की वस्तु को छूने जा रहे हैं। जो व्यक्ति पकड़ा जाएगा अब वह 'अ' की जगह आ जाएगा। अगर 'अ' किसी को भी नहीं पकड़ पाया तो उसे फिर से खेल आगे बढ़ाना होगा।

एक सरल वार्तालाप :

– अजीत : खट! खट!

• अन्य विद्यार्थी : कौन है?

– अजीत : अजीत

• अन्य विद्यार्थी : तुम्हें क्या चाहिए?

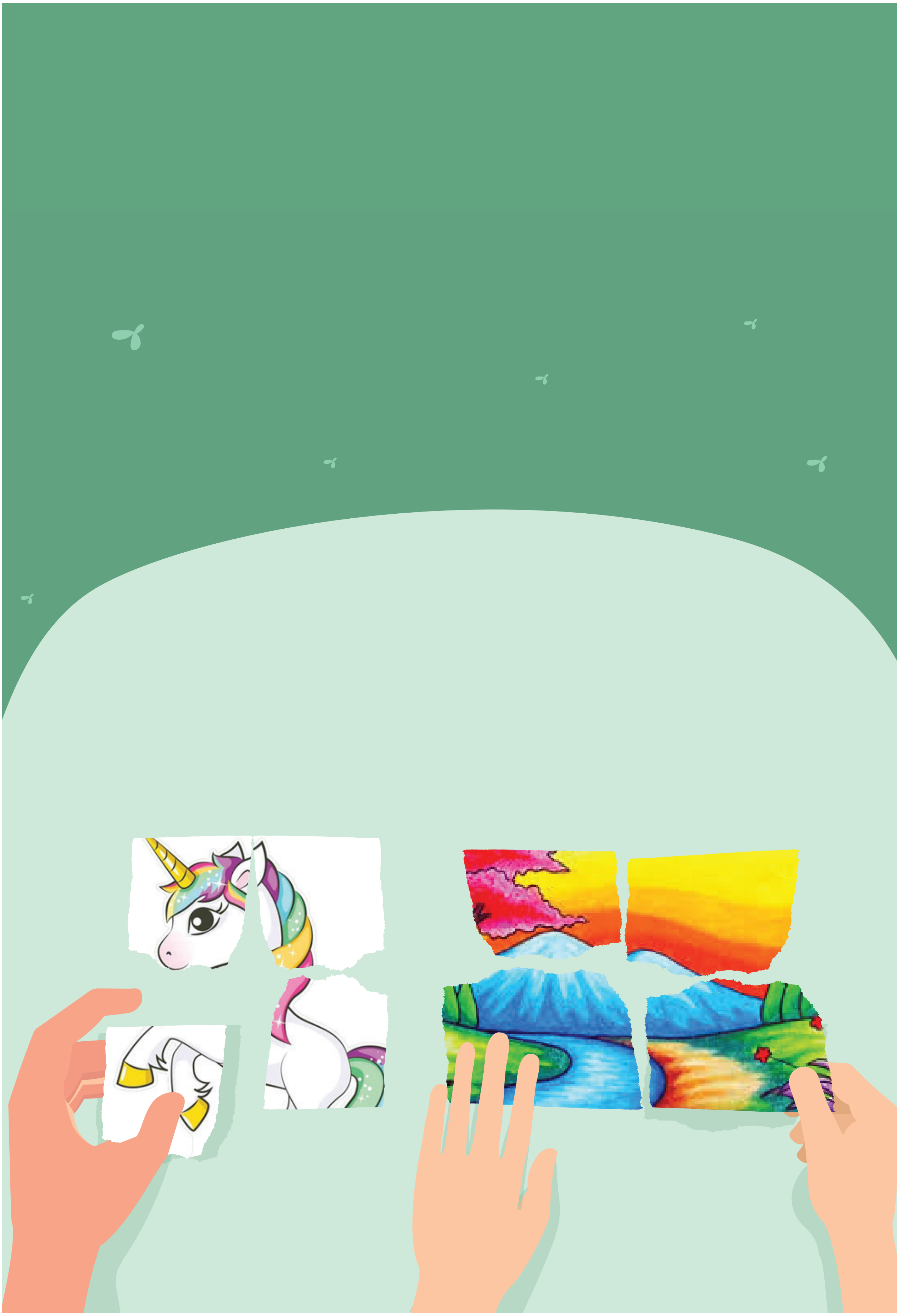
– अजीत : थोड़ा रंग चाहिए।

• अन्य विद्यार्थी : कौन–सा रंग?

– अजीत : लाल।

जैसे ही रंग का नाम लिया जाए, वैसे ही दूसरों को इधर–उधर देखकर उस रंग की वस्तु ढूँढनी है। अगर कोई सही रंग की दिशा में दौड़ रहा हो, तो 'अ' को उस व्यक्ति 'ब' को पकड़ना है। अगर 'ब' पकड़ा जाए तो वह "खट खट" बोलकर खेल को आगे बढ़ाएगा। यदि 'अ', 'ब' को नहीं पकड़ पाया, तो उसे ही फिर से "खट खट" बोलकर खेल को आगे बढ़ाना होगा।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 1 **पाठ : 15**

अन्य भाग कहाँ हैं?

उद्देश्य : समस्याओं को हल करना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : चित्र के अन्य भाग ढूँढना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : चार भागों में कटे हुए कार्डबोर्ड

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अखबार, पत्रिका, केलेंडर इत्यादि से चित्र काटकर कार्डबोर्ड पर चिपकाएँ। फिर उस कार्डबोर्ड को चार भागों में काट दें। उन भागों को ढंग से उलट–पुलट कर रख दें।
2. प्रत्येक विद्यार्थी को एक भाग दें। चित्र को पूरा करने के लिए उन्हें बाकी के भाग ढूँढने को कहें। जो समूह यह कार्य सबसे पहले पूरा कर लेगा वह जीत जाएगा।
3. विद्यार्थी दिए गए समय में चित्र के सभी भागों को ढूँढेंगे।

   – जब सारे चित्र पूरे हो जाएँगे तब खेल खत्म हो जाएगा।

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 1 **पाठ : 16**

गाँठ को खोलना!

उद्देश्य : समस्याओं को पहचानना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : गाँठ खोलना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को तीन–तीन के समूहों में बाँटा जाएगा। इन समूहों का नाम क, ख, ग, घ.. इस प्रकार रखा जा सकता है।
2. आरम्भ करने के लिए समूह 'क' कक्षा के सामने आकर एक त्रिभुज के आकार में खड़ा होगा। सबके मुँह अंदर की तरफ होंगे।
3. फिर प्रत्येक व्यक्ति अपने हाथों को 'ग'के रूप में आगे लाएगा।
4. इसके बाद वे एक–दूसरे के हाथ पकड़ेंगे। हाथ इस तरह से पकड़ने हैं कि एक व्यक्ति का बायां हाथ, दूसरे व्यक्ति के दाएं हाथ से मिले। इस तरह एक 'गाँठ' बन जाएगी।
5. इसके बाद उन्हें हाथ छोड़े बिना इस गाँठ को खोलना है ताकि वे एक सरल कड़ी या गोला बनाकर खड़े हों। इस तरह प्रत्येक समूह को 'तिकड़ी' के रूप में यह खेल खेलने का मौका मिलेगा।
6. इस खेल को चार, पाँच, छह, सात इत्यादि के समूह बनाकर भी दोहराया जा सकता है।

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 1 **पाठ : 17**

यह कौन-सी भावना है?

उद्देश्य : भावनाओं को पहचानना

कार्य पद्धति : भावनाएँ दर्शाना

गतिविधि : जो दिखाया जाए उसकी नकल करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : विभिन्न भावनाएँ दर्शाते हुए चित्र

कक्षा शुरू होने से पहले की तैयारी :

कुछ ऐसे चित्र ढूँढकर रखने हैं जिनमें अलग–अलग भावनाएँ दर्शाई गई हैं– उदाहरण के लिए चिंता, शर्म, आश्चर्य, डर, गर्व, गुस्सा, खुशी इत्यादि।

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अध्यापक एक चित्र उठाएं जिसमें कोई एक भावना दर्शाई गई हो। वह विद्यार्थियों के सामने उस भावना को दर्शाएं।
2. अध्यापक को देखकर विद्यार्थी उस भावना की नकल करेंगे।
3. फिर वे अपने पास बैठे हुए विद्यार्थी की तरफ मुँह करके वह भावना दर्शाएँगे। (संभव है कि सभी बच्चे अच्छी तरह भावनाएँ नहीं दर्शा पाएँगे। उन्हें किसी भी प्रकार से बाध्य नहीं करना है। अगर उन्हें भावनाएँ दर्शाते हुए हँसी आ रही हो तो उन्हें डाँटना कतई नहीं है, बल्कि प्रोत्साहित करना है।)
4. विद्यार्थियों से पूछें कि चित्र में कौन–सी भावना दर्शाई गई है। अगर वे गलत जवाब दें तो अध्यापक को सही जवाब बताना है।
5. इसके बाद अध्यापक अगला चित्र निकाले और वह भावना सबके सामने दर्शाएं। फिर विद्यार्थियों को भी उसकी नकल करनी है। फिर वे अपने दाइँ और बाइँ ओर बैठे विद्यार्थियों को भी वह भावना दिखाएँगे। उन्हें चित्र में दर्शाई गई भावना का नाम भी बताना है।

– इस तरह क्रियाकलाप को आगे बढ़ाते हुए सारे चित्रों की भावनाएँ दर्शानी हैं और उनका सही नाम भी बताना है।

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 1 **पाठ : 18**

यह कौन-सी भावना है?

उद्देश्य : भावनाओं को पहचानना

कार्य पद्धति : भावनाएँ दर्शाना

गतिविधि : भावनाओं के अनुसार हाव–भाव दर्शाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : विभिन्न हाव–भाव दर्शाते हुए चित्र

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. एक विद्यार्थी कक्षा के सामने आएगा।
2. कोई भी भावना दर्शाता हुए एक चित्र उस विद्यार्थी को देना है। (कृपया ध्यान रखें कि वह भावना आसानी से पहचान में आनी चाहिए, जैसे कि चिंता, डर, खुशी इत्यादि। सूक्ष्म भावनाओं के चित्र, जैसे कि गर्व, अभिमान, ईर्ष्या नहीं होने चाहिए) विद्यार्थी को अपने चेहरे द्वारा वह भावना दर्शानी है।
3. बाकी के विद्यार्थी उसके चेहरे को देखकर वह भावना पहचानेंगे।
4. इसके बाद अगले विद्यार्थी को आगे बुलाकर एक चित्र देना है। वह विद्यार्थी चित्र में दिखाई गई भावना दर्शाएगा और बाकी के विद्यार्थी उसे पहचानने की कोशिश करेंगे।
5. इस तरह सबको एक भावना दर्शाने का मौका मिलेगा। पाठ को खत्म करते वक्त सबको एक साथ यह गाना है।

एक आईना वही दिखाता है,
जो उसके सामने है।
मेरा चेहरा भी एक आईना है।
यह वही दिखाता है
जो मैं महसूस करता हूँ,
जो मेरे अंदर है।

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 1 **पाठ : 19**

मेरी दिनचर्या

उद्देश्य : दिनचर्या के उचित पालन से तनाव–मुक्ति

कार्य पद्धति : खेल, सामूहिक कार्य

गतिविधि : अपनी दिनचर्या बताना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. सर्वप्रथम उपस्थित विद्यार्थियों को आठ–आठ के समूह बनाने को कहें।
2. **समूह 'क'** कक्षा के सामने आएगा और एक पंक्ति में खड़ा हो जाएगा। फिर वह समूह उन सारे कामों की सूची बनाएगा, जो **सुबह उठने के बाद और नाश्ता करने से पहले** किए जाते हैं। समूह का पहला सदस्य एक काम बताएगा, दूसरा सदस्य अगला काम बताएगा। इसी तरह तीसरा और चौथा सदस्य इसी क्रम में कोई और काम बताएगा। सभी सदस्यों को ऐसे काम बताने हैं जो उनके पहले वाले सदस्य ने न बताए हों। आठों सदस्य एक नया काम बताएँगे।

   वह सूची कुछ इस तरह होगी :

   1 – "मैं ब्रश करती हूँ।"

   2 – "मैं मुँह धोता हूँ।"

   3 – "मैं बाल बनाती हूँ।" इत्यादि
3. फिर समूह 'ख' आगे आएगा और बारी–बारी से उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो नाश्ता करने के बाद और दिन का खाना खाने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।
4. फिर समूह 'ग' आगे आएगा और बारी–बारी से उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो दिन का खाना खाने के बाद और शाम होने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।
5. फिर समूह 'घ' आगे आएगा और बारी–बारी से उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो सूरज ढलने के बाद और रात को सोने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।
6. समूह 'ड़' उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो आम तौर पर छुट्टी के दिन, सुबह उठने के बाद और नाश्ता करने से पहले

किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।

7. समूह 'च' उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो आम तौर पर छुट्टी के दिन, नाश्ता करने के बाद और दिन का खाना खाने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।
8. समूह 'छ' उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो आम तौर पर छुट्टी के दिन, दिन का खाना खाने के बाद और सूरज ढलने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।
9. समूह 'ज' उन कार्यों की सूची बनाएगा, जो आम तौर पर छुट्टी के दिन, सूरज ढलने के बाद और रात को सोने से पहले किए जाते हैं। याद रहे, किसी भी कार्य को दोहराना नहीं है।

– जब सभी विद्यार्थियों को एक–एक कार्य बताने का मौका मिल जाएगा, तब पाठ खत्म हो जाएगा।

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 1 **पाठ : 20**

कक्षा के सामने बोलना

उद्देश्य : लोगों के सामने बोलने की झिझक को दूर करना

कार्य पद्धति : खेल व अन्य क्रियाकलाप

गतिविधि : कक्षा के सामने बोलना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. पाठ की शुरूआत करने के लिए यह खेल खेलना है :
   अध्यापक अपना बायां हाथ आगे कर, हथेली को बाहर की तरफ करें। फिर वह दाएं हाथ को बढ़ाकर, अपनी हथेली को, बाईं हथेली के ऊपर/सामने लाकर उसे ढक दें। फिर जब वह धीरे–धीरे दाईं हथेली को हटाएं, तब विद्यार्थियों को आलाप के समान 'आआआआ' की आवाज निकालनी है। दाईं हथेली जितनी ऊपर जाएगी उतने तीव्र स्वर में विद्यार्थियों को 'आलाप' लेना है। जैसे ही अध्यापक हथेलियों को फिर से जोड़ दें, वैसे ही विद्यार्थियों को शांत हो जाना है। अध्यापक को यह 'बंद–खोल' की गतिविधि जल्दी–जल्दी, कम–से–कम, दस बार करनी है और विद्यार्थियों को उसके अनुसार आवाज निकालनी है।

2. खेल के अंत में एक विद्यार्थी को कक्षा के सामने आना है। उसे दूसरों से साथ नजरें मिलाते हुए कुछ वाक्य कहने हैं, उदाहरण के लिए, "मेरा नाम ———— है। मेरी माँ का नाम ——— है। मेरे पिता का नाम ——— है। मुझे ––– खेलना पसंद है।" या फिर वह विद्यार्थी कोई कहानी, गीत या चुटकुला भी सुना सकता है। उसकी सराहना करते हुए सबको तालियाँ बजानी हैं।

3. फिर अगले विद्यार्थी को बोलने, गाने इत्यादि का मौका दिया जाएगा। तालियाँ बजाकर उसकी सराहना करनी है।

– इस तरह सबको श्रोताओं के सामने आने का मौका मिलेगा।

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका : कक्षा–एक

अपराजिता फाउंडेशन

10 वेंकटरमन रोड

चिन्न चोकिकुलम, मदुरई 625 002

दूरभाष: 0452 4375252

ईमेल : info@aparajitha.org

www.aparajitha.org

© अपराजिता फाउंडेशन

पहला संस्करण : 2016