Aparajitha Foundations

Making a difference in the lives & education of children.

2

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका

कक्षा - दो

रचना एवं संपादन

भरत कृष्ण शंकर

के. अरिअरवेलन

एन. वेनमुहिल

(2021–2022)

विषय-सूची

सत्र संख्या	सत्र	कौशल	पृष्ठ
01	मेरा रूप–रंग : 2	आत्म–जागरुकता	12
02	मेरा स्वभाव : 2	आत्म–जागरुकता	14
03	बूझो तो जानें! – 1	समानुभूति	15
04	बूझो तो जानें! – 2	समानुभूति	16
05	क्षमा, कृपया, धन्यवाद!	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	18
06	क्षमा, कृपया, धन्यवाद!	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	19
07	हमारे हाव–भाव	विचारों का आदान–प्रदान	20
08	आवाज को बदलना सीखें!	विचारों का आदान–प्रदान	21
09	संख्याओं को चित्रों में बदलें!	रचनात्मक विचार	22
10	अक्षरों को चित्रों में बदलें!	रचनात्मक विचार	24
11	पहचानना	समीक्षात्मक विचार	26
12	याद करना	समीक्षात्मक विचार	27
13	तुरंत निर्णय लें!	निर्णय लेना	28
14	उचित निर्णय लें!	निर्णय लेना	29
15	चित्र देखने के लिए बिंदुओं को जोड़ें	समस्या को हल करना	32
16	जोड़ा ढूंढें	समस्या को हल करना	36
17	खुशी!	भावनाओं को समझना	38
18	डर!	भावनाओं को समझना	40
19	खुशी से गाना!	तनाव से मुक्ति पाना	42
20	श्रोतागण के सामने बोलना	तनाव से मुक्ति पाना	43

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।

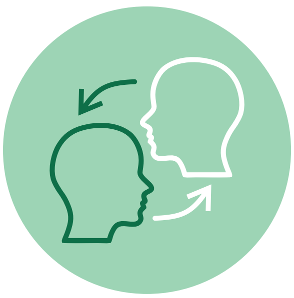
समानुभूति:

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 विचारः

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 विचारः

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 लेनाः

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 करनाः

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।

SCHOOL

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरुकता

कक्षा: 2 **पाठः 1**

मेरा रूप-रंग : 2

उद्देश्य : खुद को संवारने के बारे में सीखना

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : आईने के सामने खुद को संवारना

अवधि : 20 मिनिट / 25 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है : 1

1. विद्यार्थी यह कल्पना करेंगे कि वे आईने के सामने खड़े हैं।
2. फिर वे काल्पनिक आईने के सामने ये क्रियाएँ करेंगे :

   • दाँतों को ब्रश करना • मुँह धोना • बाल बनाना • मुँह पर पाउडर लगाना • मुस्कुराना

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है : 2

1. विद्यार्थी जोड़े बनाकर खड़े होंगे (अ और ब) और उनके चेहरे एक–दूसरे के सामने होंगे। एक व्यक्ति आईना बनेगा और दूसरा व्यक्ति खुद को सजाएगा / संवारेगा।
2. जो विद्यार्थी 'आईने' के सामने खड़ा है, उसे ये क्रियाएँ करनी हैं :

   • दाँतों को ब्रश करना • मुँह धोना • बाल बनाना • मुँह पर पाउडर लगाना • मुस्कुराना
3. 'आईने' को उस व्यक्ति की सारी क्रियाओं की नकल करनी है। पर आईने को सारे काम उल्टे करने हैं, उदाहरण : बाल बनने के लिए व्यक्ति ने दाएं हाथ का इस्तेमाल किया है तो आईने को यह काम बाएं हाथ से करना है इत्यादि।
4. जब सारी क्रियाएँ हो गई हों, तब दोनों व्यक्तियों को अपनी भूमिका बदलनी है, मतलब की अगर अ पहले आईना बना था, तो अब ब आईना बनेगा।

रंग–रूप पर ध्यान देना है जरूरी!
खुद को साफ–सुथरा रखना है जरूरी!
अपनी मुस्कुराहट को चमकाने के लिए!
जीवन में मिठास का घुलना है जरूरी!

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरुकता

कक्षा : 2 **पाठ : 2**

मेरा स्वभाव – 2

उद्देश्य : खुद को समझना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : "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 और उन्हें खेल के नियम समझाए जाएँगे।
2. अध्यापक घेरे के मध्य में तालियाँ बजाएँ। विद्यार्थी घेरे में दौड़ेंगे और गाएँगे "दौड़ो–दौड़ो बच्चों, समुद्र की लहरों को देखो"।
3. कुछ देर बाद अध्यापक तालियाँ रोक दें और एक संख्या बोलें। विद्यार्थियों को तुरंत उस संख्या के अनुसार समूह बनाने हैं। उदाहरण के लिए, अगर अध्यापक तीन कहे तो विद्यार्थियों को तीन–तीन लोगों के समूह बनाने हैं। जो विद्यार्थी अलग खड़े होंगे या फिर चार–पाँच लोगों के समूह में होंगे वे खेल से बाहर हो जाएँगे।
4. जो खेल से बाहर हो जाएँगे उन्हें बाहर जाने से पहले अपने बारे में एक जानकारी देनी होगी। कोई भी सरल जानकारी हो सकती है, जैसे कि खुद का नाम, माता–पिता का नाम, अपने घर का नंबर इत्यादि।
5. फिर बाकी के विद्यार्थी घेरा बनाएँ और अध्यापक तालियाँ बजाएं। विद्यार्थी घेरे में घूमते हुए गाएँगे, "दौड़ो–दौड़ो बच्चों, समुद्र की लहरों को देखो"।
6. इस तरह यह खेल आगे बढ़ता रहेगा जब तक कि केवल दो विद्यार्थी बच जाएँ। उन्हें विजेता घोषित किया जाएगा और वे भी अपने बारे में कुछ कहेंगे।
7. यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी एक–दूसरे को धक्का न दें और न ही कोई हिंसक व्यवहार करें। उन्हें स्पष्ट और सहज रूप से यह बात बताते रहें। फिर अध्यापक यह समझाएं कि अगर हम बार–बार अच्छा और सभ्य व्यवहार करेंगे तो हमारा स्वभाव भी अच्छा हो जाएगा।

जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 2

पाठ : 3

बूझो तो जानें!–1

उद्देश्य : दूसरों के साथ खेलना और उन्हें सम्मिलित करना।

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : क्रिया को पहचानें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर क्रिया शब्द या वाक्यांश लिखे हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. प्रत्येक पर्ची पर एक क्रिया शब्द या वाक्यांश लिखें जिसे आसानी से पहचाना जा सके, उदाहरण के लिए साइकिल चलाना, गीत गाना, बस में यात्रा करना, खड़े रहना, क्रिकेट खेलना इत्यादि। कक्षा में जितने विद्यार्थी हों उतनी पर्चियाँ बनानी हैं।
2. कोई भी तरीका अपनाकर विद्यार्थियों को छह–छह लोगों के समूह में बाँटें।
3. पहले एक समूह को यह क्रियाकलाप करने के लिए बुलाना है। समूह से एक विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर पर्ची में लिखा शब्द/वाक्यांश मन में पढ़ेगा। इसके बाद उसे वह क्रिया मूक अभिनय द्वारा दर्शानी है। अभिनय के दौरान उसे कुछ भी नहीं बोलना है। समूह के अन्य सदस्य उस क्रिया को पहचानेंगे। इसी तरह एक–एक करके सारे समूहों को खेलने का मौका मिलेगा।
4. जब सारे समूह खेल चुके हों तब फिर से पहले समूह को बुलाया जाएगा और उसके दूसरे सदस्य को अभिनय करने का मौका मिलेगा। इस तरह प्रत्येक समूह के प्रत्येक सदस्य को किसी शब्द/वाक्यांश का अभिनय करने का मौका मिलेगा।

– विद्यार्थियों को यह पहले से ही समझा दें कि अगर अभिनय करते समय किसी से गलती हो जाए, तो उसका उपहास नहीं उड़ाना है। सबको समझदारी से काम करना है।

SCHOOL

जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 2 **पाठ : 4**

बूझो तो जानें!–2

उद्देश्य : दूसरों के साथ काम करना और उन्हें सम्मिलित करना।

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : क्रिया को पहचानें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर क्रिया शब्द या वाक्यांश लिखे हों

(इस पाठ में पिछले पाठ को ही दोहराया गया है ताकि विद्यार्थी यह समझ सकें कि किसी परिस्थिति में कोई व्यक्ति किस तरह का व्यवहार करता है।)

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. प्रत्येक पर्ची पर एक क्रिया शब्द या वाक्यांश लिखें, जिसे आसानी से पहचाना जा सके, उदाहरण के लिए साइकिल चलाना, गीत गाना, बस में सफर करना, खड़े रहना, क्रिकेट खेलना इत्यादि। कक्षा में जितने विद्यार्थी हों उतनी पर्चियाँ बनानी हैं।
2. कोई भी तरीका अपनाकर विद्यार्थियों को छह–छह लोगों के समूह में बाँटें।
3. पहले एक समूह को यह क्रियाकलाप करने के लिए बुलाना है। समूह से एक विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर पर्ची में लिखा शब्द/वाक्यांश मन में पढ़ेगा। इसके बाद उसे वह क्रिया मूक अभिनय द्वारा दर्शानी है। अभिनय के दौरान उसे कुछ भी नहीं बोलना है। समूह के अन्य सदस्य उस क्रिया को पहचानेंगे। इसी तरह एक–एक करके सारे समूहों को खेलने का मौका मिलेगा।
4. जब सारे समूह खेल चुके हों तब फिर से पहले समूह को बुलाया जाएगा और उसके दूसरे सदस्य को अभिनय करने का मौका मिलेगा। इस तरह प्रत्येक समूह के प्रत्येक सदस्य को किसी शब्द/वाक्यांश का अभिनय करने का मौका मिलेगा।

   विद्यार्थियों को यह पहले से ही समझा दें कि अगर अभिनय करते समय किसी से गलती हो जाए, तो उसका उपहास नहीं उड़ाना है। सबको समझदारी से काम करना है।

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 2 **पाठ : 5**

क्षमा, कृपया, धन्यवाद!

उद्देश्य : उचित तरीके से क्षमा, कृपया और धन्यवाद बोलना

गतिविधि : विनम्र शब्दों का प्रयोग– क्षमा, कृपया, धन्यवाद

प्रक्रिया :

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर परिस्थितियाँ लिखी हुई हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. सभी विद्यार्थी जोड़े बनाकर खड़े होंगे।
2. अध्यापक एक–एक करके परिस्थितियाँ बताएँगें और प्रत्येक जोड़े को उसके अनुसार उचित प्रतिक्रिया करनी है। व्यक्ति अ विनम्रता से उचित शब्द कहेगा और व्यक्ति ब उसके अनुसार 'कोई बात नहीं' या फिर ऐसा कोई उचित जवाब देगा। जब तक सारी जोड़ियों को मौका नहीं मिल जाता तब तक यह खेल जारी रखना है।
3. दूसरे चरण में, व्यक्ति अ और व्यक्ति ब अपनी भूमिका बदलेंगे। जिसने पहले क्षमा, कृपया, या धन्यवाद कहा था वह अब दूसरे व्यक्ति की जगह लेगा और उसकी बात सुनकर उचित जवाब देगा।

क्र.	परिस्थितियाँ	अ को क्या कहना चाहिए	ब की उचित प्रतिक्रिया
1.	अ, ब से पेंसिल उधार लेता है	कृपया	पेंसिल दे देगा
2.	अ, ब को पेंसिल लौटा रहा है	धन्यवाद	कोई बात नहीं
3.	अ, गलती से ब के जूतों पर पैर रख देता है	क्षमा	कोई बात नहीं
4.	अ को, ब को डाँटने की गलती का आभास होता है	क्षमा	कोई बात नहीं!
5.	अ, ब की सहायता से कुछ सामान उठाना चाहता है	कृपया	मदद करेगा
6.	अ, ब को अपने साथ खेल में शामिल करना चाहता है	कृपया	उसकी बात मान लेगा
7.	अ को एक किताब चाहिए, ब तुरंत उसे दे देता है	धन्यवाद	कोई बात नहीं!
8.	ब ने अ को कप दिया, अ ने गलती से वह गिरा दिया	क्षमा	कोई बात नहीं!
9.	ब, अ के गाने की सराहना करता है	धन्यवाद	मुझे खुशी हुई
10.	अ चाहता है कि ब उसे एक कठिन सवाल समझाए	कृपया	उसे समझा देगा

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 2 **पाठ : 6**

क्षमा, कृपया, धन्यवाद!

उद्देश्य : क्षमा, कृपया, धन्यवाद का उचित प्रयोग

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि : शिष्ट शब्दों का विभिन्न परिस्थितियों में प्रयोग

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर परिस्थितियाँ लिखी हुई हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. सभी विद्यार्थी जोड़े बनाएँगे।
2. अध्यापक एक–एक करके परिस्थितियाँ बताएँगें और प्रत्येक जोड़े को उसके अनुसार उचित प्रतिक्रिया करनी है। व्यक्ति अ विनम्रता से उचित शब्द कहेगा और व्यक्ति ब उसके अनुसार 'कोई बात नहीं' या फिर ऐसा कोई उचित जवाब देगा। जब तक सारी जोड़ियों को मौका नहीं मिल जाता तब तक यह खेल चालू रखना है।
3. दूसरे चरण में, व्यक्ति अ और व्यक्ति ब अपनी भूमिका बदलेंगे। जिसने पहले क्षमा, कृपया या धन्यवाद कहा था वह अब दूसरे व्यक्ति की जगह लेगा और उसकी बात सुनकर उचित जवाब देगा।

क्र.	परिस्थितियाँ	अ को यह कहना चाहिए	ब को यह कहना चाहिए
1.	अ ने ब से जो सामान लिया था वह टूट गया	क्षमा	कोई बात नहीं!
2.	अ चाहता कि ब (माता / पिता) पसंदीदा खिलौना दिलाएँ	कृपया	उसकी बात मान लेंगे
3.	ब (माता / पिता) ने अ को दूध दिया	धन्यवाद	मुझे खुशी हुई
4.	अ चाहता है कि ब एक पहेली को हल करे	कृपया	हाँ जरूर
5.	अ का जन्मदिन है। ब ने उसे बधाई दी।	धन्यवाद	मुझे खुशी हुई
6.	अ को आभास होता है कि ब (भाई / बहन) को डाँटना गलत था	क्षमा	कोई बात नहीं!
7.	ब (पिता) ने अ के कपड़े धोए	धन्यवाद	मुझे खुशी हुई
8.	अ चाहता है कि ब (नानी) उसे एक कहानी सुनाए	कृपया	कहानी सुनाएगी
9.	ब (भाई / बहन) अ की अलमारी साफ करता है	धन्यवाद	कोई बात नहीं!
10.	ब (बहन) ने अ को उपहार में एक पुस्तक दी	धन्यवाद	मुझे खुशी हुई!

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 2 **पाठ : 7**

हमारे हाव–भाव

उद्देश्य : हाव–भाव के द्वारा विचारों का आदान–प्रदान करना

कार्य पद्धति : मूक अभिनय

गतिविधि : मूक अभिनय

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर क्रिया शब्द / वाक्यांश लिखे हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अध्यापक को कक्षा के प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक पर्ची बनानी है, जैसे कि साइकिल चलाना, खाना पकाना, गीत गाना, रेंगना, बिल्ली चूहा पकड़ रही है इत्यादि।
2. गतिविधि के नियम स्पष्ट रूप से समझाने हैं। अभिनय के दौरान एक भी शब्द नहीं बोलना है। बाकी के विद्यार्थियों को अभिनय के आधार पर पहचानना है कि कौन–सी क्रिया दर्शाई गई थी।
3. विद्यार्थी बारी–बारी से पर्चियाँ उठाएँगे और उस पर जो लिखा है उसके अनुसार अभिनय करेंगे।
4. अभिनय करने वाले और सही जवाब पहचानने वाले विद्यार्थियों के लिए तालियाँ बजाई जाएँगी।

भावनाओं की भाषा, हम सीखेंगे
बिन बोले ही, बात करेंगे
हाव–भाव की भाषा से हम
अर्थ की गहराई समझेंगे

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 2 **पाठ : 8**

आवाज को बदलना सीखें!

उद्देश्य : आवाज को बदलना सीखना।

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप

गतिविधि – 1 : हाथ के इशारों के आधार पर आवाज को बदलना

अवधि : 10 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक अपनी बाईं हथेली के ऊपर दाईं हथेली रखें। यह इशारा है कि विद्यार्थियों को चुप रहना है। जब अध्यापक अपनी दाईं हथेली धीरे–धीरे उठाऐ और 'आ आ आ' का आलाप बोलने लगे, तब विद्यार्थी भी यह आवाज निकालें। जब हथेली फिर से नीचे जाने लगे तब विद्यार्थियों की आवाज भी धीमी हो जानी चाहिए। इस तरह अध्यापक अपनी हथेली को ऊपर–नीचे करे और विद्यार्थी भी उसके अनुसार अपनी आवाज को तेज या धीमा करें।

गतिविधि – 2 : अलग–अलग तरह की अवाजें निकालना

अवधि : 35 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. "पिछली रात तूफान आया था। बिजलियाँ कड़क रही थीं और तेज बारिश हुई। अचानक जोर से आँधी चली।" यह ब्लैकबोर्ड पर लिखना है और जोर से पढ़कर विद्यार्थियों को सुनाना है।
2. विद्यार्थियों को अपनी आवाज को बदलते हुए इसे एक कहानी की तरह पढ़ना है।
3. विद्यार्थियों को ये पंक्तियाँ पहले धीमी आवाज में पढ़नी हैं।
4. इसके बाद वे तेज आवाज में इन्हें पढ़ेंगे।
5. फिर वे आवाज को उचित तरीके से बदलते हुए एक कहानी सुनाएँगे जो उन्हें आती है।
6. सभी विद्यार्थी एक साथ गाना गाएँगे।

जब फुसफुसाना चाहिए, तब चिल्लाओ मत
जब स्पष्ट बोलना चाहिए, तब बुदबुदाओ मत
जब गाना गाना हो गुनगुनाओ मत
आवाज को ढंग से बदलो, बड़बड़ाओ मत

जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 2 **पाठ : 9**

संख्याओं को चित्रों में बदलें!

उद्देश्य : अलग–अलग दृष्टिकोण से देखना

कार्य पद्धति : चित्र बनाना

गतिविधि : संख्या 1 से 10 तक के प्रयोग से चित्र बनाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. संख्या "1" ब्लैकबोर्ड पर बनाएँ और विद्यार्थियों से पूछें कि यह क्या है। फिर 1 की रेखा के ऊपर नारियल के पत्तों जैसी वक्र रेखाएँ बनाएँ। उनसे पूछें कि उन्हें किसका चित्र दिख रहा है। इसके बाद उन्हें कहें कि अपनी कल्पना के आधार पर वे संख्या '1' से कुछ चित्र बनाएँ।
2. अब ब्लैकबोर्ड पर संख्या "2" लिखें और उससे एक बत्तख बनाएँ। फिर विद्यार्थियों को अन्य चित्र बनाने का प्रयास करने दें।
3. इसी तरह विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए संख्या 1 से 10 से अलग–अलग चित्र बनाएँ।

– चित्र में दिए गए उदाहरण देखें। आप अन्य चित्रों के बारे में सोच सकते हैं।

A
B
D

जीवन कौशल 5: रचनात्मक विचार

कक्षा : 2 **पाठ : 10**

अक्षरों से चित्र बनाना!

उद्देश्य : अलग दृष्टिकोण से देखना

कार्य पद्धति : चित्र बनाना

गतिविधि : अक्षरों से अलग–अलग चित्र बनाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. ब्लैकबोर्ड पर " |" लिखें और विद्यार्थियों को यह अक्षर पहचानने को कहें। फिर इससे एक चित्र बनाएँ, उदाहरण के लिए एक घर, जैसे कि यहाँ दिखाया गया है। बाद में विद्यार्थियों से कहें कि वे अक्षर । से अलग–अलग चित्र बनाने की कोशिश करें।
2. अब "ट" बनाएँ और इसे एक बेलन का आकार दें या फिर इससे कोई और चित्र बनाएँ। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें ताकि वे अपने विचार बता सकें।
3. इसी तरह विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे अन्य अक्षरों से अलग–अलग चित्र बनाएँ। वे किसी भी भाषा के अक्षरों से चित्र बनाने का प्रयास कर सकते हैं।

– अंग्रेजी अक्षरों से चित्रों के कुछ उदाहरण देखें।

जीवन कौशल 6 : समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 2 **पाठ : 11**

पहचानना

उद्देश्य : चीजों को पहचानना

कार्य पद्धति : अभ्यास

गतिविधि : जानी–मानी चीजों को पहचानना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : एक थैला जिसमें 15 परिचित चीजें हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. मेज पर 15 परिचित चीजें रखें : उदाहरण के लिए पेन, पेंसिल, फूल, सिक्का, रबड़, चॉक, चॉकलेट, कंकड़, पंख, पत्ता, छड़ी, कागज, रुमाल, धागा, गुड़िया, गेंद इत्यादि।
3. सभी विद्यार्थियों को कुछ पलों के लिये ये चीजें देखने का मौका दिया जाएगा।
4. फिर ये चीजें एक थैले में डाली जाएँगी जिसके आर–पार न देखा जा सके। यह थैला प्रत्येक विद्यार्थी के पास ले जाना है। हर विद्यार्थी को आँखें बंद करके अपना हाथ थैले में डालना है और एक चीज निकालनी है। उसे बंद आँखों से छूकर पहचानना है कि वह चीज कौन–सी है और वह चीज फिर से थैले में डाल देनी है।
5. प्रत्येक विद्यार्थी को खेलने का मौका दिया जाएगा।
6. जिस विद्यार्थी ने चीजों को सही पहचान लिया हो उसके लिए तालियाँ बजानी हैं।

जीवन कौशल 6 : समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 2 **पाठ : 12**

याद करना

उद्देश्य : चीजों को याद करना

कार्य पद्धति : सामूहिक खेल

गतिविधि : विज्ञापन की धुन से वस्तु को पहचानना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को दो समूहों में बाँटा जाएगा, अ और ब।
2. समूह अ के विद्यार्थी एक जानी–मानी धुन गाएँगे / गुनगुनाएँगे और समूह ब के विद्यार्थी उस विज्ञापन से जुड़ी वस्तु को पहचानेंगे।
3. फिर समूह ब के विद्यार्थी एक जानी–मानी धुन गाएँगे / गुनगुनाएँगे और समूह ए के विद्यार्थी याद करके बताएँगे कि उस विज्ञापन में कौन–सी वस्तु बताई गई थी।

– इस तरह दोनों समूह धुन और विज्ञापन में बताई गईं चीजें पहचानने की कोशिश करेंगे।

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 2 **पाठ : 13**

तुरंत निर्णय लें!

उद्देश्य : त्वरित निर्णय लेना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : क्या करना है इसका निर्णय लेना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अध्यापक बोलें "छोटा घड़ा" और अपने हाथ एक छोटे घड़े के आकार में रखे। फिर वह "बड़ा घड़ा" कहे और अपने हाथ बड़े घड़े की तरह रखे। पर विद्यार्थियों को इसका बिल्कुल उल्टा करना है। जब "छोटा घड़ा" कहा जाए तब उन्हें अपने हाथ बड़े घड़े के आकार में चौड़े रखने हैं और जब बड़ा घड़ा कहा जाए, तब उन्हें हाथ छोटे घड़े के आकार में रखने हैं।
2. जिन विद्यार्थियों के हाथ अध्यापक के जैसे होंगे वे खेल से बाहर हो जाएँगे।
3. खेल तब तक चालू रहेगा जब तक कि केवल एक विद्यार्थी बचा हो। उसे विजेता घोषित किया जाएगा।
4. अध्यापक को यह सुनिश्चित करना है कि विद्यार्थियों ने खेल के दो मुख्य नियम समझ लिए हैं।

अगर समय बचा हो, तो ये खेल भी खेले जा सकते हैं :

1. अध्यापक बारी–बारी से ऐसे निर्देश दें "रुको" और "चलो"। जब 'रुको' कहा जाए तब विद्यार्थियों को चलना है और जब 'चलो' कहा जाए, तब विद्यार्थियों को रुकना है। जो इस नियम का पालन नहीं कर पाएगा वह खेल से बाहर हो जाएगा।
2. अध्यापक अचानक कोई भी निर्देश दे सकता है, जैसे कि, रुको, चलो, चलो, रुको, रुको, रुको, चलो, चलो इत्यादि।
3. जब केवल एक विद्यार्थी बच जाएगा तब खेल खत्म हो जाएगा और उसे विजेता घोषित किया जाएगा।

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 2 **पाठ : 14**

उचित निर्णय लेना!

उद्देश्य : एक निर्णय लेना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : एक निर्णय लेना

अवधि : 10 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थीयों को निम्नलिखित परिस्थिति समझाई जाएगी और विद्यार्थी अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

अ और ब मित्र हैं। उन्होंने स्कूल के सामने एक मिठाईवाले को देखा। अ और ब दोनों को मिठाइयाँ बहुत पसंद हैं। मिठाइयों पर मक्खियाँ मंडरा रही हैं। अ को मिठाई खाने का मन हो रहा है और वह मिठाइयाँ खरीदना चाहता है। अगर आप ब होते तो क्या करते?

1. कहते, "नहीं, मैं यह नहीं खा सकता / ती। अगर तुम्हें चाहिए तो तुम खरीद लो।"
2. मिठाई खरीदकर खा लेते।
3. अ से कहते, "ये मिठाइयाँ स्वच्छ नहीं हैं, इन्हें मत खरीदो।"

– विद्यार्थी इनमें से कोई भी एक उत्तर चुनकर अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

2. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के दो विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
3. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीसरे विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
4. अंत में अध्यापक यह बताए कि जिस खाने पर मक्खी या और कोई कीड़े बैठे हों, ऐसा खाना नहीं खाना चाहिए।
5. फिर दो विद्यार्थी आगे आकर किसी अन्य परिस्थिति का अभिनय करके दिखाएँगे।

परिस्थिति 2

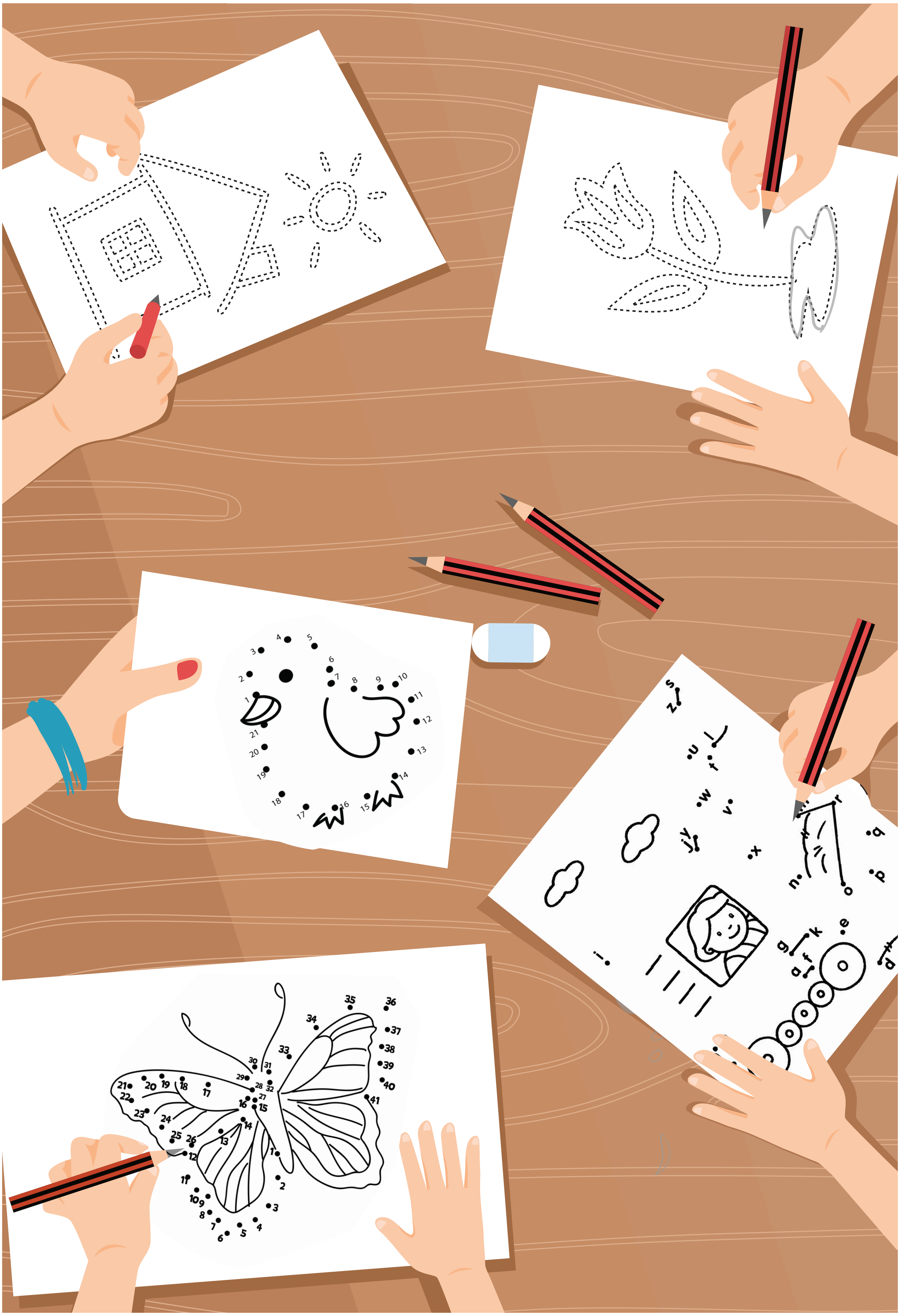
आपका मित्र स्कूल में पेंसिल लाना भूल गया है। आपके पास दो पेंसिलें हैं। उसने आपसे एक पेंसिल माँगी। आप क्या करेंगे?

1. मैं उसे कहूँगा/गी कि वह अपने घर जाकर पेंसिल ले आए।
2. मैं उसे पेंसिल दे दूँगा/गी।
3. मैं उसे पेंसिल दे दूँगा/गी और उसे कहूँगा/गी कि बदले में उसे मेरा एक काम करना पड़ेगा।

– विद्यार्थी इनमें से कोई भी एक विकल्प चुनकर उसका अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की प्रशंसा करनी है।

6. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के दो विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
7. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीसरे विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
8. अंत में अध्यापक कहें कि, हमें सदा सबकी मदद करनी चाहिए। जरूरत के समय में किसी की मदद करना अच्छा होता है।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 2 **पाठ : 15**

चित्र देखने के लिए बिन्दुओं को जोड़ें

उद्देश्य : समस्याओं को हल करना

कार्य पद्धति : चित्र बनाना

गतिविधि : बिन्दुओं को जोड़कर चित्र बनाना

अवधि : 25 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज, जिन पर बिन्दुओं से कुछ चित्र बने हों, पेंसिलें

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. प्रत्येक विद्यार्थी को एक कागज दिया जाए।

   ढ बांऐं पृष्ट पर दिए गए उदाहरण देखें (पत्रिकाओं में दिए गए ऐसे चित्रों का भी प्रयोग किया जा सकता है)
2. विद्यार्थी बिन्दुओं को जोड़कर पहेली को हल करेंगे / चित्र बनाएँगे।

– इस तरह की पहेलियाँ इन वेबसाइटों पर मुफ्त में उपलब्ध हैं :

http://www.avtivity-sheets.com/connect_dots/

http://bogglesworldesl.com/connect_dots.htm

http://www.printactivities.com/ConnectTheDots.html

http://abcteach.com/directory/fun_activities/dot_to_dot/

http://www.hellokids.com/r_278/coloring-pages/connect-the-dots-coloring-pages

Help these children find their house
THE MOUSE-TRAP MAZE
ESCAPE
TRAP
Start chasing mouse here
Help the squirrel through the maze to find its acorns

गतिविधि–2 : भूल–भुलैया वाली पहेली

अवधि : 20 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज, जिन पर ये पहेलियाँ बनी हुई हों, पेंसिलें

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को कागज दिए जाएँ जिन पर इनमें से कोई भी एक पहेली बनी हुई होगी।
   ढ बांऐं पृष्ट पर दिए गए उदाहरण देखें। (पत्रिकाओं में बनी हुई ऐसी पहेलियाँ भी दी जा सकती हैं)
2. विद्यार्थी भूल–भुलैया वाली पहेलियाँ हल करेंगे।
3. जब सबने पहेलियाँ हल कर ली हों, तब यह क्रियाकलाप पूरा हो जाएगा।

– इस तरह की पहेलियाँ इन वेबसाइटों पर मुफ्त में उपलब्ध हैं :

- http://www.allkidsnetwork.com/mazes/
- http://www.printactivities.com/Mazes.html
- http://www.education.com/worksheets/mazes/
- http://resources.kaboose.com/games/kid%E2%80%90puzzle%E2%80%90games.html

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 2 **पाठ : 16**

जोड़े ढूँढना

उद्देश्य : समस्या को पहचानना

गतिविधि : चित्र से मिलता हुआ जोड़ा ढूँढना

प्रक्रिया :

कार्य पद्धति : खेल

अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री : कागज, जिन पर चित्र चिपके हुए हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. ऐसे चित्र ढूँढे जिनके जोड़े बनाए जा सकते हों।

   उदाहरण के लिए : कप और प्लेट, जग और गिलास, जूते और मोजे, ताला और चाबी, गाय और घास, कुत्ता और हड्डी इत्यादि। हर एक चित्र को एक कागज के टुकड़े पर चिपकाना है और चित्रों को उल्टा–पुल्टा करके रख देना है।

2. प्रत्येक विद्यार्थी के पास एक कागज का टुकड़ा होना चाहिए। उन्हें एक–दूसरे से पूछकर अपने चित्र के जोड़े ढूँढने हैं और उस व्यक्ति के साथ खड़े होना है जिसके पास जोड़े वाला चित्र है। उदाहरण के लिए जिनके पास ताला और चाबी हैं वे साथ में खड़े रहेंगे।

– खेल का एक भाग तब खत्म हो जाएगा जब सबको अपना–अपना जोड़ा मिल जाएगा।

कुछ जोड़ों के उदाहरण:

1. जाल और मछली	6. ब्लैकबोर्ड और चॉक	11. पैर और जूता
2. गेंद और बल्ला	7. मुर्गी और अंडा	12. फूल और फूलदान
3. सुई और धागा	8. कुर्सी और मेज	13. आँखें और चश्मा
4. माचिस और मोमबत्ती	9. बच्चा और झूला	14. उंगली और अंगूठी
5. नल और घड़ा	10. बैल और गाड़ी	15. ब्रेड और मक्खन

3. उन्हीं चित्रों या अन्य कोई चित्रों से खेल को फिर खेला जा सकता है।

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 2 **पाठ : 17**

खुशी!

उद्देश्य : खुशी जाहिर करना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : अभिनय

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को यह परिस्थिति समझानी है, विद्यार्थी अभिनय करेंगे, पिता और पुत्र की भूमिका निभाएँगे।

परिस्थिति 1

– छुट्टी के दिन आपके पापा एक टोकरी लेकर आते हैं और आपसे वह खोलने को कहते हैं। जब आप टोकरी खोलते हैं, तब आप देखते हैं कि उसमें एक प्यारा–सा कुत्ते का पिल्ला है। आप क्या करेंगे?

   1. पापा को धन्यवाद देंगे और उस पिल्ले को प्यार से अपने पास रख लेंगे।
   2. पिल्ले को अपने हाथ में ले लेंगे और दौड़कर अपने दोस्तों को दिखाने जाएँगे।
   3. उसे अपनी गोद में रखकर सहलाएँगे।
   4. कूदते हुए चीखेंगे और कहेंगे, "हुर्रे, मेरे पास नया पिल्ला है!"
   5. गली में दौड़कर जाएँगे और अपने पड़ोसियों को पिल्ला दिखाएँगे।

2. विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर उसका अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की प्रशंसा करनी है।
3. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
4. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
5. फिर दो और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

6. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर अंतिम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
7. अभिनय के बाद अध्यापक यह समझाएगी कि अपनी खुशी जाहिर करते समय किसीको परेशान नहीं करना चाहिए।
8. इसके बाद यह परिस्थिति समझाई जाएगी और दो विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर माँ और बेटे की भूमिका निभाएँगे।

परिस्थिति 2

– आप अपनी माँ के साथ शाम को पार्क में खेलने जाते हैं। पिछली बार जब आप पार्क गए थे तब आपकी पसंद का झूला टूटा हुआ था। इस बार जब आप पार्क गए तब आप उस झूले के बारे में सोच रहे थे। तभी आपने देखा कि वह झूला ठीक हो गया है। आप क्या करेंगे?
    1. चीखकर कहेंगे, "माँ, देखो झूला ठीक हो गया है!"
    2. खुशी से दौड़कर झूले की तरफ जाएँगे।
    3. माँ को भी खुशी से झूले की तरफ खींचकर ले जाएँगे।
    4. खुशी से गाएँगे, "मैं झूला झूल सकता/ती हूँ! ला...ल..ल..ला..ला"

– विद्यार्थी अपनी खुशी जाहिर करने के लिए इनमें से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं। अध्यापक को उनके प्रयास की सराहना करनी है।

9. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के तीन विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
10. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर बाकी के दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
11. फिर दो और विद्यार्थी आकर अंतिम विकल्प का अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 2 **पाठ : 18**

डर!

उद्देश्य : डर पर काबू पाना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : भावनाओं को व्यक्त करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को यह परिस्थिति समझाएँ

   दो विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर अभिनय करेंगे, माँ और बेटे की भूमिका निभाएँगे।

परिस्थिति 1

– शाम के करीब 7.30 बजे हैं। आप अकेले बैठकर अपना गृहकार्य कर रहे हैं। आपकी माँ पड़ोस के एक घर में कुछ सामान देने गई है। उसने कहा कि वह पाँच मिनिट में आ जाएगी। अचानक बिजली चली गई। पूरे घर में अंधेरा हो गया। आप क्या करेंगे?

   1. डर के मारे चीखने लगेंगे।
   2. चीखकर कहेंगे, "कोई मोमबत्ती लेकर आओ!"
   3. अपने मुँह को छिपाकर चुपचाप बैठ जाएँगे।
   4. रोते हुए घर से बाहर जाएँगे और जोर से बोलेंगे, "माँ आप कहाँ हो?"
   5. आँखें और कान बंद करके लेट जाएँगे।

2. विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर उसका अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की प्रशंसा करनी है।
3. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
4. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

5. फिर दो और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर अंतिम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
7. अभिनय के बाद अध्यापक को यह समझाना चाहिए कि अगर अचानक बिजली चली जाए, तो हमें तुरंत मोमबत्ती जलानी चाहिए। डर की वजह से चीखने, चिल्लाने, मुँह ढंकने या आँखें बंद करके लेटने से कोई फायदा नहीं होगा। अंधेरे में इधर–उधर भागने से चोट भी लग सकती है, क्योंकि आप दीवार या किसी और चीज से टकरा सकते हैं।
8. विद्यार्थियों को यह परिस्थिति समझाई जाएगी और वे आकर इस दृश्य का अभिनय करेंगे कि डर को कैसे दूर भगाया जा सकता है।

परिस्थिति 2

– आप अपने भाई के साथ कहानियाँ सुनाते–सुनाते सो गए। अचानक एक तेज़ आवाज़ आई और आपकी नींद उड़ गई। आप क्या करेंगे?

9. विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।.

10.अध्यापक यह बताए कि ऐसे समय में शांत रहना जरूरी होता है।

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 2 **पाठ : 19**

ख़ुशी से गाना!

उद्देश्य : गाना गाकर तनाव को दूर करना

कार्य पद्धति : गीत गाना / क्रियाकलाप

गतिविधि : अकेले या समूह में गाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी अपनी जगह पर खड़े होंगे।
2. अध्यापक पहली दो पंक्तियाँ हाव–भाव के साथ गाए। विद्यार्थी भी अध्यापक का अनुकरण करते हुए इन पंक्तियों को दोहराएँगे।
3. अध्यापक तीसरी और चौथी पंक्तियाँ हाव–भाव के साथ गाए। विद्यार्थी भी अध्यापक का अनुकरण करते हुए इन पंक्तियों को दोहराएँगे।
4. अध्यापक पाँचवीं और छठी पंक्तियाँ हाव–भाव के साथ गाए। विद्यार्थी भी अध्यापक का अनुकरण करते हुए इन पंक्तियों को दोहराएँगे।
5. अध्यापक सातवीं और आठवीं पंक्तियाँ हाव–भाव के साथ गाए। विद्यार्थी भी अध्यापक का अनुकरण करते हुए इन पंक्तियों को दोहराएँगे।

   फिए पूरा गीत साथ मिलकर गाना है।

हमें एक अच्छा व्यक्ति बनना है!
हमें एक अच्छा व्यक्ति बनना है!
मुस्कुराकर सबको नमस्ते करना है!
प्रेमपूर्वक सबका आदर करना है!
...हमें एक अच्छा व्यक्ति बनना है!
सच्चे मन से धन्यवाद भी देना है!
विनम्रता से सबके मन को जीतना है!
हमें एक अच्छा व्यक्ति बनना है!
हमें एक अच्छा व्यक्ति बनना है!

– जो विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर गाना चाहते हैं उन्हें आने दें। अन्य विद्यार्थी उनके साथ–साथ गा सकते हैं।

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 2 **पाठ : 20**

श्रोतागण के सामने बोलना

उद्देश्य : तनाव से मुक्ति पाना

कार्य पद्धति : खेल, बोल, गाना

गतिविधि : श्रोताओं के सामने बोलना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को पाँच–पाँच (अ, आ, इ, ई, उ) के समूहों में बाँटे।
2. प्रत्येक समूह इस क्रम में बैठेगा अ, आ, इ, ई, उ।
3. 'अ' सबसे नजरें मिलाते हुए अपने बारे में कुछ वाक्य बोलेगा, उदाहरण के लिए "मेरा नाम ——— है। मुझे ——— खेलना पसंद है। मुझे ——— खाना पसंद है। मैं पिछली बार ——— घूमने गया था।" 'अ' कोई गाना भी गा सकता है या फिर कोई कहानी सुना सकता है। जब 'अ' बोल चुका हो तब उसके लिए तालियाँ बजानी हैं।
4. इसके बाद 'आ' की बारी आएगी श्रोताओं के सामने बोलने की। वह नजरें मिलाकर कुछ भी बोल सकता है, गाना गा सकता है, या फिर कहानी सुना सकता है, अभिनय भी कर सकता है। सबको तालियाँ बजाकर उसकी सराहना करनी है।
5. इस तरह सबको श्रोताओं के सामने बोलने का मौका दिया जाएगा।

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका : कक्षा–दो

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