Aparajitha Foundations

Making a difference in the lives & education of children.

3

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका

कक्षा - तीन

रचना एवं संपादन

भरत कृष्ण शंकर

के. अरिअरवेलन

एन. वेनमुहिल

(2021–2022)

विषय-सूची

सत्र संख्या	सत्र	कौशल	पृष्ठ
01	मेरी पसंद और नापसंद	आत्म–जागरुकता	12
02	मुझे किस बात से खुशी या दुख होता है?	आत्म–जागरुकता	13
03	जीवों के प्रति दया दिखाएँ! – 1	समानुभूति	14
04	जीवों के प्रति दया दिखाएँ! – 2	समानुभूति	16
05	दूसरों को सराहें! – 1	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	17
06	दूसरों को सराहें! – 2	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	19
07–1	शांति और ध्यान से सुनें!	विचारों का आदान–प्रदान	22
07–1	शांति और ध्यान से सुनें!	विचारों का आदान–प्रदान	24
08	दूसरों की बात ध्यान से सुनें!	विचारों का आदान–प्रदान	26
09	कागज से आकृतियाँ बनाना!	रचनात्मक विचार	28
10	आकृतियों की मदद से कहानी सुनाएँ!	रचनात्मक विचार	32
11	क्रम से रखना	समीक्षात्मक विचार	34
12	पहचानना	समीक्षात्मक विचार	36
13	सोच–समझकर निर्णय लें	निर्णय लेना	38
14	मैं क्या करूँगा/गी?	निर्णय लेना	42
15	शब्द ढूँढें	समस्या को हल करना	46
16	वाक्यांशों को पहचानें!	समस्या को हल करना	48
17	गर्व	भावनाओं को समझना	50
18	गुस्सा/क्रोध	भावनाओं को समझना	53
19	समय पर ध्यान दें	तनाव से मुक्ति पाना	56
20	श्रोताओं के छोटे समूह के सामने बोलना	तनाव से मुक्ति पाना	58

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।

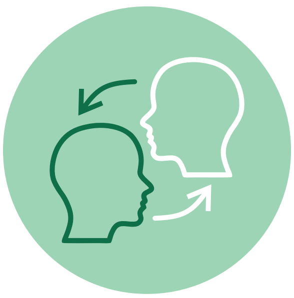
समानुभूति:

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: 3 **पाठ: 1**

मेरी पसंद और नापसंद

उद्देश्य : खुद की पसंद और नापसंद को जानना

कार्य पद्धति : खेल, विचार बताना

गतिविधि : सामूहिक कार्य

अवधि : 40 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कोई भी तरीका अपनाकर विद्यार्थियों को सात–सात के समूह में बाँटें।
2. उन्हें खेल के नियम समझाएँ। पहले समूह के सारे सदस्य बारी–बारी से बोलने के लिए आएँगे।
3. प्रत्येक सदस्य अपना नाम और अपनी पसंद के गीत, कपड़े, जगह, चुटकुले, खाने के बारे में समूह को बताएगा।
4. इसी तरह प्रत्येक समूह के प्रत्येक सदस्य को अपनी नापसंद के खेल, कपड़े, स्थान, खाना इत्यादि के बारे में भी बात करने का मौका मिलेगा।

– सभी समूहों के सदस्यों को अपनी पसंद और नापसंद बताने का मौका मिलना चाहिए। जब सभी ने अपने बारे में बता दिया हो तब खेल पूरा हो जाएगा।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरूकता

कक्षा : 3 **पाठ : 2**

मुझे किस बात से खुशी या दुख होता है?

उद्देश्य : खुशी या दुख के कारण को जानना

कार्य पद्धति : खेल, विचार

गतिविधि : सामूहिक कार्य

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 सात–सात के समूहों में बाँटें।
2. खेल के नियम अच्छी तरह समझाने हैं। प्रत्येक सदस्य को बोलने का मौका मिलेगा और बाकी के विद्यार्थी ध्यान से सुनेंगे।
3. प्रत्येक सदस्य अपना नाम बताएगा/गी और फिर यह बताएगा/गी कि उसे किस बात से खुशी मिलती है। यह कुछ भी हो सकता है, जैसे कि कोई क्रिया (माँ जब बालों को सहलाती है), कोई घटना (गाँव के मंदिर में उत्सव), परिवार के साथ होटल में खाने जाना इत्यादि।
4. इस तरह सबको यह बताने का मौका मिलेगा कि उन्हें किस बात से खुशी मिलती है। अगले क्रम में विद्यार्थी ऐसी चीजों/बातों के बारे में बताएँगे जिनसे उन्हें दुख पहुँचता है।

   उदाहरण के लिए :

   - क्रियाएँ– झगड़े, लड़ाई, झूठी बातें,
   - घटनाएँ– किसी के द्वारा धमकाए जाना, किसी खेल में शामिल न किया जाना,
   - परिस्थितियाँ– गलतफहमी, दोस्त एक–दूसरे से बात न कर रहे हों इत्यादि।

– जब सबको अपनी खुशी और दुख के बारे में बोलने का मौका मिल चुका हो तब यह खेल खत्म हो जाएगा।

SCHOOL

जीवन कौशल 2 : समानुभूति

कक्षा: 3 **पाठ: 3**

जीवों के प्रति दया दिखाएँ - 1

उद्देश्य : सभी जीवों के प्रति दया दिखाना

कार्य पद्धति : नकल करना

गतिविधि : जानवर को पहचानें

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 के समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह पाँच जानवर चुनेगा (इसमें पक्षी भी शामिल हैं)। प्रत्येक सदस्य एक जानवर चुनेगा।
3. पहले समूह का पहला सदस्य आगे आकर उस जानवर कि नकल करके दिखाएगा जो उसने चुना है। अन्य समूहों को पहचानना है कि किस जानवर की नकल की गई है।

   इस तरह सभी समूहों के सदस्य किसी जानवर की नकल करेंगे और बाकी विद्यार्थी उस जानवर को पहचानने की कोशिश करेंगे।

जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 3 **पाठ : 4**

जीवों के प्रति दया दिखाएँ! - 2

उद्देश्य : सभी जीवों के प्रति दया दिखाना

कार्य पद्धति : नकल करना

गतिविधि : जीव को पहचानें

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके को अपनाकर विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।
2. विद्यार्थी नीचे दी गई परिस्थितियों का अभिनय करेंगे। एक विद्यार्थी जानवर बनेगा और दूसरा विद्यार्थी मनुष्य की भूमिका निभाएगा।

   क. बकरी के बच्चे के साथ खेलना

   ख. बारिश में भीग रहे बिल्ली के बच्चे को बचाना

   ग. एक कुत्ते के साथ अपना खाना बाँटना

   घ. एक बछड़े को नहलाना–धुलाना

   ङ. हाथी को गन्ना खिलाना
3. अब विद्यार्थी अपनी–अपनी भूमिका बदलेंगे और अभिनय दोबारा करेंगे। जो व्यक्ति पहले मनुष्य बना था वह जानवर बनेगा और जो जानवर बना था वह मनुष्य बनेगा।

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 3 **पाठ : 5**

दूसरों को सराहें!-1

उद्देश्य : दूसरों की सराहना करना सीखना

गतिविधि : सराहना करना

प्रक्रिया :

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप / गीत

अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री : पर्चियाँ जिन पर परिस्थितियाँ लिखी हुई हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. वे बारी–बारी से 'अ' और 'ब' कहेंगे। (अ, ब, अ, ब, अ, ब...)
3. जिन्होंने अ कहा था वे एक कदम आगे आकर एक छोटा घेरा बनाएँगे।
4. जिन्होंने ब कहा था वे अपनी जगह पर खड़े रहेंगे।
5. खेल के नियम समझाए जाएँगे।
6. जब अध्यापक तालियाँ बजाएं, तब सभी साथ मिलकर गाएँगे, "हाथ पकड़कर हँसकर ...।" जो अंदर के घेरे में हैं वे घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में घूमेंगे और बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की दिशा में घूमेंगे।
7. जब अध्यापक तालियाँ बजाना बंद कर दे तब गाना भी रुक जाएगा। अध्यापक एक परिस्थिति बताए। फिर उस परिस्थिति के अनुसार, अंदर के घेरे के विद्यार्थी उनके सामने खड़े बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी की सराहना करेंगे।
8. इसके बाद तालियाँ और गाना फिर से शुरू किया जाएगा और विद्यार्थी पहले की तरह अपने घेरों में घूमने लगेंगे।
9. फिर तालियाँ रुकेंगी और गाना भी रुकेगा। अध्यापक एक और परिस्थिति पढ़कर सुनाए और फिर बाहर के घेरे के विद्यार्थी उनके सामने खड़े अंदर के घेरे वाले विद्यार्थी की सराहना करेंगे।

– इस तरह यह खेल आगे बढ़ता रहेगा जब तक कि सबको एक–दूसरे को इन परिस्थितियों के लिए सराहने का मौका न मिल जाए।

परिस्थितियाँ

1. पापा नई शर्ट पहनकर अच्छे दिख रहे हैं।
2. माँ ने एक मधुर गीत सुनाया।
3. बहन ने बहुत सुंदर चित्र बनाया।
4. भाई ने एक सुंदर रंगोली बनाई।
5. छोटे भाई ने खेलने के बाद सारे खिलौने टोकरी में जमा कर रख दिए।
6. बहन की लिखावट बहुत सुंदर है।
7. दोस्त की पेंसिल बहुत अच्छी है।
8. टीम के खिलाड़ी ने चौका मारा।
9. शिक्षक ने एक कठिन पाठ फिर से समझाया।
10. पड़ोसी ने सड़क के बीच पड़ा एक बड़ा पत्थर हटाया।

हाथ पकड़कर, हँस कर मुस्कुराकर
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

जब किसी की मदद
और सहायता मिल जाए
हम दिल से खुशी जताएँ।
शब्दों से, प्रशंसा करते जाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

मीठे–मीठे शब्दों से,
और खुले दिल से, प्रशंसा करें,
हर अच्छे कार्य की, हर अच्छे विचार की
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

माता–पिता हों या दोस्त
बड़े–बुजुर्ग हों या पड़ोसी
छोटा–सा काम हो या अच्छी पोशाक हो
होनहार लड़की हो या फुर्तीला लड़का हो
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

सम्मान करें और बधाई दें
हर अच्छे गुण के लिए
हर अच्छे कौशल के लिए
हर अच्छे हुनर के लिए
स्वच्छता और सुंदरता के लिए
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 3 **पाठ : 6**

दूसरों को सराहें! - 2

उद्देश्य : सराहना करना सीखना

कार्य पद्धति : क्रियाकलाप और गीत

गतिविधि : दूसरों की सराहना करना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

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

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. नीचे दी गई परिस्थितियाँ पर्चियों पर लिखकर एक डिब्बे में डालनी हैं।

इन परिस्थितियों में अ, ब की प्रशंसा करेगा :

- दोस्त को प्रतियोगिता में पुरस्कार मिला है
- पिता ने बहुत अच्छी चाय बनाई है
- दोस्त ने एक अच्छी शर्ट पहनी है
- बहन ने एक कठिन कार्य पूरा किया है
- भाई ने घर की सफाई की है
- बहन ने धैर्य से एक कठिन पाठ समझाया है
- सहपाठी की मेहनत से वे एक खेल में जीत गए हैं
- भाई ने बहुत अच्छा नृत्य किया है
- दादाजी ने अच्छी कहानी सुनाई है
- दोस्त ने निश्चय किया है कि वह खेल–कूद में और मेहनत करके दिखाएगा/गी

2. दो विद्यार्थी अ और ब कक्षा के सामने आएँगे। एक विद्यार्थी डिब्बे में से एक पर्ची निकालेगा और दोनों पढ़ेंगे कि पर्ची में क्या लिखा है। फिर वे उस दृश्य का अभिनय करके दिखाएँगे।
3. कक्षा के अन्य विद्यार्थी अभिनय के बाद उनकी प्रशंसा करेंगे।
4. इस तरह कक्षा के प्रत्येक विद्यार्थी को किसी न किसी परिस्थिति का अभिनय करने का मौका मिलेगा।

हाथ पकड़कर, हँस कर मुस्कुराकर
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

जब किसी की मदद
और सहायता मिल जाए
हम दिल से खुशी जताएँ।
शब्दों से, प्रशंसा करते जाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

मीठे–मीठे शब्दों से,
और खुले दिल से, प्रशंसा करें,
हर अच्छे कार्य की, हर अच्छे विचार की
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

माता–पिता हों या दोस्त
बड़े–बुजुर्ग हों या पड़ोसी
छोटा–सा काम हो या अच्छी पोशाक हो
होनहार लड़की हो या फुर्तीला लड़का हो
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

सम्मान करें और बधाई दें
हर अच्छे गुण के लिए
हर अच्छे कौशल के लिए
हर अच्छे हुनर के लिए
स्वच्छता और सुंदरता के लिए
हम ता... ता... ताली बजाएँ
आओ हर अच्छाई को सराहें – 2

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 3 **पाठ : 7 • भाग : 1**

शांति से और ध्यान से सुनें! - 1

उद्देश्य : आवाजों और शब्दों को ध्यान से सुनने के बारे में सीखना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : जैसा कविता कहती है वैसा करो

अवधि : 25 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

क्रियाकलाप : 1

1. विद्यार्थी खड़े हो जाएँगे।
2. जब अध्यापक कहे, "कविता कहती है...." तब विद्यार्थियों को उस निर्देश का पालन करना है। जब अध्यापक निर्देश से पहले "कविता कहती है.." न कहे, तब विद्यार्थियों को उस निर्देश का पालन नहीं करना है। उदाहरण के लिए अगर निर्देश ऐसा है, "कविता कहती है...कूदो!" तो उन्हें कूदना है। अगर निर्देश केवल ऐसा हो, "कूदो" तो उन्हें खड़े रहना है। जो विद्यार्थी उचित तरीके से निर्देश का पालन नहीं करेंगे वे खेल से बाहर हो जाएँगे।
3. जब केवल एक विद्यार्थी बचेगा तब खेल पूरा हो जाएगा।

क्रियाकलाप : 2 – वातावरण की आवाजों को सुनो • अवधि : 20 मिनिट

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों से कहना है कि वे शांति से आँखें बंद करके बैठ जाएँ और आस–पास की आवाजें ध्यान से सुनें।
2. दस मिनिट तक शांति से सुनने के बाद वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
3. फिर प्रत्येक विद्यार्थी बताएगा कि उसने कौन–सी आवाजें सुनी।
4. उन्हें यह समझाना है कि वे अक्सर इन आवाजों को नहीं सुन पाते क्योंकि वे ध्यान से सुनने की कोशिश नहीं करते। फिर सबको मिलकर गीत गाना है।

कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!
कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!
धीमी–सी आवाज भी
तुरंत सुनाई दे! साफ सुनाई दे!
सब कुछ सुनाई दे, सब कुछ समझ आ जाए!

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 3 **पाठ : 7 • भाग : 2**

शांति से और ध्यान से सुनें! - 2

उद्देश्य : आवाजों और शब्दों को ध्यान से सुनने के बारे में सीखना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : जैसा कविता कहती है वैसा करो

अवधि : 20 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

क्रियाकलाप : 2 – वातावरण की आवाजों को सुनो

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों से कहना है कि वे शांति से आँखें बंद करके बैठ जाएँ और आस–पास की आवाजें ध्यान से सुनें।
2. दस मिनिट तक शांति से सुनने के बाद वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
3. फिर प्रत्येक विद्यार्थी बताएगा कि उसने कौन–सी आवाजें सुनी।
4. उन्हें यह समझाना है कि वे अक्सर इन आवाजों को नहीं सुन पाते क्योंकि वे ध्यान से सुनने की कोशिश नहीं करते।

– फिर सबको मिलकर गीत गाना है।

कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!
कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!
धीमी–सी आवाज भी
तुरंत सुनाई दे! साफ सुनाई दे!
सब कुछ सुनाई दे, सब कुछ समझ आ जाए!

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 3 **पाठ : 8**

दूसरों की बातें ध्यान से सुनना!

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

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : बातचीत का खेल

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर संदेश लिखे हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. तीन वाक्य या वाक्यांश (क1, क2 और क3) जिन पर दोहराए जाने वाले शब्द लिखे हों उदाहरण के लिए, ऊँट ऊँचा, ऊँट की पीठ ऊँची, ऊँची पीठ ऊँट की।
2. पाँच विद्यार्थियों को स्वेच्छा से आगे आना है और उनमें से चार विद्यार्थियों (अ, ब, स और द) को कमरे के प्रत्येक कोने में खड़ा होना है।
3. पाँचवे विद्यार्थी (इ) को एक पर्ची उठाकर उस पर लिखा हुआ संदेश मन में पढ़ना है।
4. उससे वह पर्ची वापिस लेनी है। फिर इ वह संदेश अ के कान में फुसफुसाकर कहेगा।
5. अ वह संदेश ब के कान में फुसफुसाकर कहेगा, ब वह संदेश स के कान में फुसफुसाकर कहेगा और स वह संदेश फुसफुसाकर द को कहेगा।
6. फिर द आगे आकर वह संदेश ब्लैकबोर्ड पर लिखेगा।
7. इसके बाद अध्यापक अगले पाँच विद्यार्थियों को आगे बुलाकर, पहले की तरह उन्हें भी वह संदेश दे।
8. फिर अध्यापक अगले पाँच विद्यार्थियों को आगे बुलाकर उन्हें भी वह संदेश दे और वह प्रक्रिया दोहराई जाएगी।
9. विद्यार्थी अपना संदेश कक्षा के सामने बताएँगे।
10. बाद में यह बताया जाएगा कि पहले संदेश (क1) की पर्ची में वास्तव में क्या लिखा था।
11. इसी तरह अगले संदेश (क2) की पर्ची फुसफुसाकर तीन अलग समूहों से गुजरेगी।
12. फिर आखरी पर्ची का संदेश (क3) और तीन समूहों से गुजरेगा।
13. इस तरह कक्षा में सबको यह खेल खेलने का मौका मिलेगा।
14. अंत में अध्यापक विद्यार्थियों से यह पूछे कि वे सारे संदेश सही तरीके से क्यों नहीं बता पाए। फिर वह विद्यार्थियों को

समझाएं कि ऐसा तब होता है, जब हम दूसरों की बात ध्यान से नहीं सुनते हैं या सुनकर उसे समझने की कोशिश नहीं करते हैं।

कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!

कानों को खड़ा रखें! ध्यान से सुनें!

धीमी–सी आवाज भी

तुरंत सुनाई दे! साफ सुनाई दे!

सब कुछ सुनाई दे, सब कुछ समझ आ जाए!

टिप्पणियाँ

Boat :-

जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 3 **पाठ : 9**

कागज से आकार बनाना!

उद्देश्य : आकृतियाँ/आकार बनाना

कार्य पद्धति : ओरिगेमी/कागज से आकार बनाने की कला

गतिविधि : आकृतियाँ बनाना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. एक कागज लें और विद्यार्थियों को भी एक–एक कागज दें।
2. कागज को उचित तरीके से मोड़कर एक नाव या फिर कोई भी सरल वस्तु बनाएँ।
   आपको यह धीरे–धीरे, प्रत्येक चरण समझाते हुए करना है। विद्यार्थी भी आपको देखकर वह आकार बनाएँगे। यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक विद्यार्थी को सारे चरण समझ आ गए हों और वे उचित तरीके से आकार बना रहे हों। (निर्देश के लिए एक चित्र अगले पृष्ट पर दिया गया है।)
3. विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना है कि वे कागज को मोड़कर अलग–अलग आकार/आकृतियाँ बनाएँ।
4. एक–एक करके वे भी बताएँगे कि उन्होंने किस तरीके से वह आकार बनाया। दूसरे विद्यार्थी भी उन्हें देखकर वे आकार बनाएँगे।
5. इन सब कलाकृतियों को इकट्ठा करके संभाल कर रखें ताकि इन्हें बाद में काम में लिया जा सके।

उदाहरण के लिए कुछ निर्देश :

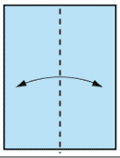
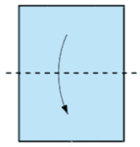
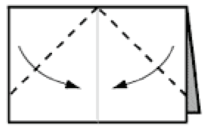
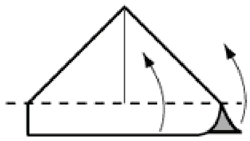
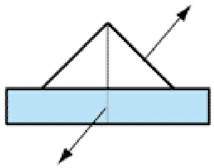
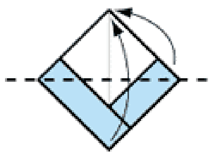
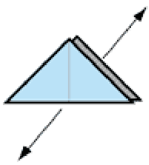
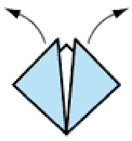
1. एक आयताकार कागज लें जिसका रंगीन हिस्सा ऊपर की तरफ हो। आधा मोड़ें फिर खोल दें।
2. अब नीचे की तरफ आधा मोड़ें।
3. उसके कोनों को बीच में ले आएँ।
4. सबसे ऊपर वाले हिस्से को ऊपर की तरफ मोड़ें और पीछे वाले हिस्से के साथ भी यही करें। मोड़कर अच्छी तरह दबाएँ।
5. भुजाओं को खोलकर बाहर निकालें और चपटा कर दें।

6. आगे के भाग को ऊपर मोड़ें और पीछे के भाग के साथ भी इसी प्रकार करें।

7. भुजाओं को बाहर की तरफ खींचकर चपटा करें।

8. धीरे–से ऊपर वाले हिस्से को बाहर की तरफ खींचे और नाव जैसा आकार बनाएँ।

9. मोड़ पर अच्छी तरह दबाव डालें और फिर हल्का–सा खोल दें ताकि वह नाव की तरह दिखे। नाव तैयार है।

 1. एक आयताकार कागज़ लें जिसका रंगीन हिस्सा ऊपर की तरफ हो। आधा मोड़ें फिर खोल दें।	 2. अब नीचे की तरफ आधा मोड़ें।	 3. उसके कोनों को बीच में ले आएँ।
 4. सबसे ऊपर वाले हिस्से को ऊपर की तरफ मोड़ें और पीछे वाले हिस्से के साथ भी यही करें। मोड़कर अच्छी तरह दबाएँ।	 5. भुजाओं को खोलकर बाहर निकालें और चपटा कर दें।	 6. आगे के भाग को ऊपर मोड़ें और पीछे के भाग के साथ भी यही करें।
 7. भुजाओं को बाहर की तरफ खींचकर चपटा करें।	 8. धीरे-से ऊपर वाले हिस्से को बाहर की तरफ खींचे और नाव जैसा आकार बनाएँ।	9. मोड़ पर अच्छी तरह दबाव डालें और फिर हल्का-सा खोल दें ताकि वह नाव की तरह दिखे। नाव तैयार है।

टिप्पणियाँ

SCHOOL
narrating story

जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 3 **पाठ : 10**

आकृतियों से एक कहानी कहें!

उद्देश्य : कहानियाँ बनाना

कार्य पद्धति : कहानी कहना

गतिविधि : जो आकार/आकृतियाँ बनाए थे उनके आधार पर कहानियाँ बनाकर कहना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : पिछले पाठ में विद्यार्थियों ने जो आकार/आकृतियाँ बनाई थीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँट दें।

2. प्रत्येक समूह को कुछ आकृतियाँ दें जो उन्होंने पिछले पाठ में बनाई थीं।

3. विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें ताकि वे उन आकृतियों के आधार पर करीब दस मिनिट में एक कहानी बना सकें। उदाहरण के लिए, अगर ये आकृतियाँ हैं– नाव, आदमी, मुकुट, चमगादड़, चाकू, तो वे ऐसी कहानी बना सकते हैं: एक आदमी समुद्र के किनारे हाथ में चाकू लेकर चल रहा था। उसने वहाँ एक नाव देखी। वह नाव में बैठकर दुनिया देखने निकल पड़ा। एक चमगादड़ उसके ऊपर से उड़ा और उसने अपने पंख उस आदमी पर फड़फड़ाए। गुस्से में उस आदमी ने चमगादड़ को डराने के लिए अपना चाकू निकाला। जब वह चमगादड़ उड़ गया, तब उसने देखा कि पास में ही एक टापू था। जब वह टापू पर पहुँचा तो वहाँ के लोगों ने मुकुट पहनाकर उसका स्वागत किया।

4. बारी–बारी से प्रत्येक समूह का प्रतिनिधि आगे आकर अपने समूह की कहानी सबको सुनाएगा।

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 3 | **पाठ : 11**

क्रम से रखना

उद्देश्य : क्रम से रखने के बारे में सीखना

कार्य पद्धति : सामूहिक कार्य

गतिविधि : लोगों को किस मापदंड के आधार पर क्रम से रखना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी अपने कद के अनुसार बढ़ते हुए क्रम में खड़े होंगे।
2. जब इशारा किया जाएगा, तब विद्यार्थी अपने जन्म के महीने के अनुसार समूह बनाएँगे। जनवरी में पैदा हुए विद्यार्थियों का एक समूह, फरवरी वालों का दूसरा समूह इत्यादि।
3. फिर अगली बार इशारा देने के बाद वे अपनी जन्म की तारीख के अनुसार क्रम बनाएँगे। उदाहरण के लिए जो जनवरी में पैदा हुए हैं वे तारीख के बढ़ते हुए क्रम से खुद को जमाएँगे। अगर जनवरी वाले समूह में 10, 1, 21 और 31 तारीख वाले विद्यार्थी हैं तो उनका सही क्रम होगा 1, 10, 21 और 31. अगर दो विद्यार्थियों की जन्म तारीख समान हुई तो जिसका कद छोटा है वह आगे खड़ा होगा।
4. इसके बाद विद्यार्थी अपने नाम के पहले अक्षर के अनुसार वर्णमाला क्रम में खड़े होंगे।
5. फिर वे अपने रोल नंबर के अनुसार बढ़ते हुए क्रम से खड़े होंगे।
6. अंत में वे उन पंक्तियों के अनुसार खड़े होंगे जिसमें वे कक्षा में बैठते हैं।

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 3 **पाठ : 12**

पहचानना

उद्देश्य : वस्तुओं को पहचानना

कार्य पद्धति : अंतर ढूँढना

गतिविधि : ध्यान से देखना, पहचानना और याद करके बताना

अवधि : 25 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : एक मेज जिसमें 15 परिचित चीजें हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. वस्तुओं (पेन, पेंसिल, फूल, सिक्का, रबड़, शार्पनर, चॉक, टॉफी, कंकड़, गुड़िया, कागज, धागा, पत्ता, लकड़ी, स्टिकर) को एक निश्चित क्रम से रखें।
2. एक विद्यार्थी कहेगा, 'अ' को आमंत्रित किया जाता है कि वह आकर एक मिनिट के लिए वस्तुओं की सजावट देखे। 'अ' सजावट देखने के बाद कक्षा के बाहर चला जाएगा और उन वस्तुओं में से तीन वस्तुओं की जगह बदल दी जाएगी। फिर 'अ' को कक्षा में फिर से बुलाया जाएगा और उसे याद करके बताना है कि किन वस्तुओं की जगह बदल दी गई है। अगर 'अ' ने सही बताया हो तो उसकी सराहना करनी है।
3. इसी तरह बाकी सब विद्यार्थियों को वस्तुओं की सजावट देखने के लिए बुलाया जाएगा और वे याद करके बताएँगे कि किन वस्तुओं की जगह बदल दी गई है।

गतिविधि : 2 • अवधि : 20 मिनिट

1. विद्यार्थी जोड़े बनाकर खड़े होंगे (अ और ब).
2. एक जोड़ा कक्षा के सामने आएगा और एक–दूसरे के सामने देखते हुए खड़ा रहेगा। । ऊपर से नीचे तक अ को ध्यान से देखेगा। फिर ब कक्षा से बाहर चला जाएगा। फिर अ अपने रूप–रंग में तीन चीजें बदलेगा, उदाहरण के लिए– शर्ट की बाँहें मोड़ना, बिन्दी हटाना या लगाना, जेब में पेन रखना इत्यादि। फिर ब कक्षा में वापिस आएगा और ध्यान से देखकर बताएगा कि अ ने कौन–सी चीजें बदली हैं। अगर ब सब कुछ सही बता दे, तो उसकी प्रशंसा करनी है, अगर नहीं, तो उसके प्रयास की सराहना करनी है।
3. अब अ ध्यान से देखेगा और ब कक्षा में रहेगा। अब अ की बारी कि वह ध्यान से देखकर बताए कि ब ने कौन–सी चीजें बदली हैं।

– इस तरह यह खेल तब तक चालू रखना है जब तक कि सारे विद्यार्थियों को देखने, याद रखने और पहचानने का मौका न मिल जाए।

टिप्पणियाँ

①situation
②situation

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 3 **पाठ : 13**

सोच-समझकर निर्णय लेना

उद्देश्य : निर्णय लेना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : दिए गए विकल्पों में से एक चुनना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्न परिस्थिति समझाई जाएं और विद्यार्थियों को निर्देश दें कि स्वेच्छा से इसका अभिनय करना है।

परिस्थिति 1

– आपके पापा ने आपको 20 रुपए दिए और बिस्किट का एक पैकेट लाने को कहा। दुकानदार ने आपको बिस्किट देकर तीन रुपए वापिस दिए। घर लौटते समय आपने देखा के एक आदमी कुल्फी बेच रहा है, जो आपको बहुत पसंद है। एक कुल्फी एक रुपए की है। आप क्या करेंगे?

1. तीन कुल्फियाँ खरीदेंगे।
2. एक कुल्फी खरीदकर बाकी के पैसे घर ले जाएँगे।
3. उससे विनती करेंगे कि वह इंतजार करे, ताकि आप पापा के साथ आकर कुल्फी खरीद सकें।
4. दो कुल्फियाँ खरीदेंगे और एक कुल्फी व बाकी के पैसे पापा को दे देंगे।

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

5. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर आखरी विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. इसके बाद यह परिस्थिति दो विद्यार्थियों को समझाई जाएगी और उन्हें अभिनय के लिए बुलाया जाएगा।

परिस्थिति 2

– आपने एक बूढ़ी औरत को सब्जियों का एक टोकरा उठाते हुए सड़क पर चलते देखा। वह एक पत्थर से टकरा कर गिर गई और सब्जियाँ सड़क पर फैल गई। आप क्या करेंगे?

7. जिन विद्यार्थियों ने यह अभिनय किया उनकी प्रशंसा करनी है और उनके प्रयास को सराहना है।
8. अध्यापक को विद्यार्थियों से यह पूछना है कि उन्होंने इससे क्या सीखा। उनके जवाब ब्लैकबोर्ड पर लिखने हैं। इसके बाद अध्यापक को बताना है कि निर्णय लेने से पहले यह सोच लेना चाहिए कि उसका परिणाम क्या हो सकता है।

टिप्पणियाँ

①situation
②situation

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 3 **पाठ : 14**

मैं क्या करूँगा/गी?

उद्देश्य : निर्णय लेना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : क्या करना है इसका निर्णय लेना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्नलिखित परिस्थिति समझाएं और तीन विद्यार्थी इसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

– स्कूल की छुट्टी के बाद आप अपने दो दोस्तों के साथ घर जाने के लिए तैयार हो रहे हैं। आपने देखा कि जमीन पर पाँच रुपए का एक सिक्का पड़ा है। आपके एक दोस्त ने सुझाव दिया कि उससे टॉफियाँ खरीदकर खानी चाहिए। दूसरे दोस्त ने कहा कि मूँगफली खरीदकर आपस में बाँटकर खानी चाहिए। आप क्या करेंगे?

1. टॉफियाँ खरीदेंगे और आपस में बाँटकर खाएँगे।
2. मूँगफली खरीदेंगे और आपस में बाँटकर खाएँगे।
3. वह सिक्का शिक्षक को दे देंगे और कहेंगे कि वह आपको जमीन पर मिला था।
4. मक्की के फूले खरीदेंगे और अकेले ही खा जाएँगे।
5. सिक्का जहाँ गिरा हुआ है वहीं पर रहने देंगे।

– विद्यार्थी कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। अभिनय के बाद उनके लिए तालियाँ बजानी हैं।

2. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
3. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

4. फिर दो और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
5. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर अतिंम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. इन पाँच अभिनयों के बाद अध्यापक सबको यह बताएं, कि सबसे उचित तो यह होगा कि उस सिक्के के मालिक का पता चल जाए और उसे वह दे दिया जाए। अगर ऐसा नहीं हो सकता है तो किसी जिम्मेदार व्यक्ति को वह सिक्का देना चाहिए ताकि वह उसके मालिक को दे सके। जो चीज अपनी न हो, वह नहीं लेनी चाहिए। विद्यार्थियों से भी यह सोचने को कहें कि प्रत्येक विकल्प को चुनने के क्या परिणाम हो सकते हैं।
7. इसके बाद अगली परिस्थिति समझाई जाएगी और दो विद्यार्थी अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 2

– आप चॉक से स्लेट पर चित्र बना रहे हैं। अचानक आपके भाई से स्लेट पर पानी गिर गया और वह चित्र मिट गया। आप क्या करेंगे?

– विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 3 **पाठ : 15**

शब्द को ढूँढें

उद्देश्य : समस्याओं को हल करना

गतिविधि : शब्दों के अक्षरों को क्रमवार कर, शब्द को पहचानना

प्रक्रिया :

कार्य पद्धति : चित्र बनाना

अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ , एक डिब्बा या लिफाफा

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

– जितने विद्यार्थी हों उतनी पर्चियाँ बनानी हैं, प्रत्येक पर्ची पर एक शब्द लिखना है जिसके अक्षरों का क्रम उल्टा–पुल्टा हो। कक्षा शुरू होने से पहले यह करना है :

1. शब्दों की एक सूची बनाएँ, जैसे कि यहाँ दी गई है।

कुछ शब्द इस तरह से हो सकते हैं :

अनार	करेला	टमाटर	संतरा	आईना	बोतल	क्रिकेट	पाठशाला	मैदान
शिक्षक	बगीचा	पपीता	गुलमोहर	नारियल	छिपकली	खरगोश	चुकंदर	तरबूज

2. प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक पर्ची बनाएँ जिसमें इन शब्दों के अक्षरों का क्रम उल्टा–पुल्टा हो।

उल्टा–पुल्टा क्रम इस तरह हो सकता है :

रअना	रेकला	टरटमा	तसंरा	नाईआ	तबोल	केटक्रि	शापालाठ	नमैदा
क्षकशि	चागीब	पीताप	रगुमोलह	नालयरि	पछिलीक	गोशखर	कंचुरद	जतबूर

कक्षा में यह करना है :

1. सारी पर्चियाँ एक डिब्बे या लिफाफे में डालनी हैं और विद्यार्थियों से कहना है कि वे एक पर्ची उठा लें। फिर उन्हें थोड़ा समय दें ताकि वे अक्षरों को सही क्रम में लगाकर सही शब्द पहचान सकें।
2. जब विद्यार्थियों ने सही शब्द पहचान लिए हों, तब वे एक–एक करके शब्द बताएँगे और अपनी पर्चियाँ शिक्षक को वापिस देंगे।

3. जिन विद्यार्थियों ने यह कार्य सबसे जल्दी पूरा कर लिया हो उनके लिए तालियाँ बजानी हैं।
4. विद्यार्थी जोड़े बनाकर बैठेंगे। प्रत्येक विद्यार्थी ऐसे पाँच शब्द चुनेगा जो पिछले क्रियाकलाप में शामिल नहीं किए गए थे। वह उन शब्दों के अक्षरों को उल्टा–पुल्टा करके पहेली बनाएगा।
5. विद्यार्थी अपनी पहेलियाँ एक–दूसरे से बदलेंगे और उन्हें हल करेंगे।
6. फिर वे एक–दूसरे को अपने जवाब बताकर यह जाँचेंगे कि उनके जवाब सही हैं या नहीं।

शब्दों की सूची का नमूना :

सीताफल	सियार	विज्ञान	गणित	सुनहरा	गिरगिट	अलमारी	मंदिर	चित्रकार
कबूतर	पायल	बाँसुरी	गिलहरी	गुलाबी	मसालेदार	वातावरण	फूलदान	किताब

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 3 **पाठ : 16**

वाक्यांशों को पहचानें!

उद्देश्य : समस्याओं को हल करना

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : शब्दों को जमाकर सार्थक वाक्य बनाना।

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : जितने विद्यार्थी हों उतनी पर्चियाँ बनानी हैं, प्रत्येक पर्ची पर कुछ वाक्य लिखे होंगे जिनके शब्दों का क्रम सही नहीं है, एक डिब्बा/थैला/थाली

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा शुरू होने से पहले करने वाली तैयारी : पहेली के लिए आप जिन वाक्यों का प्रयोग करेंगे उन्हें लिख लें।

वाक्यों के उदाहरण :

– मैं स्कूल जाने के लिए बस का इंतजार कर रही हूँ ।

– मेरी पतंग इमली के पेड़ में जाकर फँस गई।

– मैं कल रेलगाड़ी से शहर जाऊँगा।

– मेरे मामा कहते हैं कि तैरना सेहत के लिए अच्छा होता है।

– मुझे प्रकृति के चित्र बनाना और उनमें रंग भरना पसंद है।

2. प्रत्येक पर्ची पर एक वाक्य लिखना है जिसके शब्द को उल्टे–पुल्टे क्रम में लिखा गया हो। पर्चियों पर वाक्य के क्रम के अनुसार संख्या लिखनी है।

उल्टे–पुल्टे शब्दों के क्रम वाले वाक्यों के उदाहरण :

– लिए रही मैं बस इंतजार हूँ कर के स्कूल जाने का

– फँस जाकर पेड़ मेरी में पतंग गई के इमली

– शहर मैं जाऊँगा से रेलगाड़ी कल

– होता कहते के मेरे है अच्छा मामा हैं लिए कि तैरना सेहत

– है मुझे और बनाना के रंग चित्र पसंद भरना प्रकृति उनमें

3. कक्षा में यह करना है : डिब्बे को कक्षा में सबके पास ले जाना है ताकि प्रत्येक विद्यार्थी एक पर्ची उठा सके। फिर विद्यार्थियों को कुछ समय देना है ताकि वे पहेलियों को हल कर सकें।
4. फिर विद्यार्थी शब्दों को क्रम में रखकर अपने–अपने वाक्य पढ़ कर सुनाएँगे। जिन्होंने सबसे पहले हल कर लिया हो उनकी प्रशंसा करनी है।
5. फिर विद्यार्थी जोड़े बनाकर बैठेंगे। वे पाँच सरल वाक्य सोचेंगे और उनके शब्दों के क्रम को बदलकर पहेली बनाएँगे।
6. फिर विद्यार्थी एक–दूसरे से अपनी पहेलियाँ बदलेंगे और उन्हें हल करेंगे।
7. हल करने के बाद वे जाँचेंगे कि उनके जवाब सही थे या नहीं।

कुछ वाक्यों के उदाहरण :

– मैं अपनी दादी के साथ बाग में घूमने गया।

– इस घड़ी को ठीक करवाने की जरूरत है।

– मुर्गा, मोर की तरह रंग–बिरंगा नहीं होता है।

– उस घोंसले में दो ही अंडे थे।

– कल हम दो घंटे तक नदी के किनारे खेल रहे थे।

①situation
②situation

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 3 **पाठ : 17**

गर्व

उद्देश्य : गर्व की भावना दर्शाना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि : अभिनय

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्नलिखित परिस्थिति समझाएं और स्वेच्छा से अभिनय करने के लिए निर्देश दें।

परिस्थिति 1

– किशोर की आदत है कि वह अपनी जेब खर्च से रोज पैसे बचाकर रखता है। उसके पास एक छोटी–सी गुल्लक है। किशोर की माँ बहुत गर्व से इस बारे में अपनी पड़ोसन को बता रही है। पड़ोसन ने किशोर की माँ को बधाई दी। अगर आप किशोर की जगह हों तो आप क्या करेंगें?

1. मुस्कुराकर और नजरें मिलाकर कहेंगे, "धन्यवाद"
2. कहेंगे, "अरे यह तो कुछ भी नहीं है!"
3. कहेंगे, "मेरी माँ ने मुझे बचत करना सिखाया है।"
4. गर्व से अपनी माँ की तरफ देखकर मुस्कुराएँगे।
5. माँ के पीछे छिपकर उस पड़ोसन को देखकर मुस्कुराएँगे।

– विद्यार्थी कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। अभिनय के बाद उनके लिए तालियाँ बजानी हैं।

2. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
3. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
4. फिर दो और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना

करनी है।

5. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर अतिंम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. अभिनय के बाद अध्यापक यह बताए कि जब दूसरे लोग हमारे अच्छे काम की प्रशंसा करते हैं तो हमें गर्व महसूस होता है। गर्व दर्शाते समय हमें नजरें मिलानी चाहिए, मुस्कुराना चाहिए और पूरा आत्मविश्वास दिखाना चाहिए। इसके बारे में घमंड दिखाना उचित नहीं होता है।
7. इसके बाद यह परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाई जाएगी, कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 2

– आपने पिछले वर्ष स्कूल में एक भी दिन छुट्टी नहीं ली इसलिए आपको 100 प्रतिशत उपस्थिति का प्रमाण–पत्र दिया जा रहा है। आप मुख्य अतिथि से वह पुरस्कार कैसे लेंगे?

8. जब अभिनय पूरा हो जाए तब विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
9. विद्यार्थियों को बताएँ, कि हमें नजरें मिलाकर, मुस्कुराकर और आत्मविश्वास के साथ पुरस्कार लेना चाहिए। पुरस्कार कभी जल्दबाजी में या फिर छीनकर नहीं लेना चाहिए।

जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 3 **पाठ : 18**

गुस्सा क्रोध

उद्देश्य : क्रोध पर काबू पाना

कार्य पद्धति : अभिनय

गतिविधि :

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्नलिखित परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाएं और विद्यार्थीयों को इसका अभिनय करने का निर्देश दें।
   – पात्र : भाई और बहन

परिस्थिति 1

– आप टीवी पर अपना मनपसंद कार्टून देख रहे हैं। आपकी बहन ने आपसे रिमोट छीनकर चैनल बदल दिया और वन्य–जीवों पर आधारित एक फिल्म देखने लगी। आप क्या करेंगे?

1. उस पर चिल्लाएँगे, "तुम वह कार्टून फिर से लगा दो!"
2. उसके हाथ से रिमोट छीनकर दूर फेंक देंगे और फिर वहाँ से चले जाएँगे।
3. उसके हाथ से रिमोट छीनकर टीवी पर फिर से कार्टून देखने लगेंगे।
4. टीवी के सामने जाकर खड़े हो जाएँगे ताकि वह देख न सके।
5. उसे धमकी देंगे, "फिर से कार्टून चला दो नहीं तो मैं तुम्हारी किताबें फाड़ दूँगा।"
6. चुपचाप वहाँ से चले जाएँगे।

विद्यार्थी इन छह विकल्पों में से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

2. दो अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के पाँच विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
3. इसके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर चार विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।

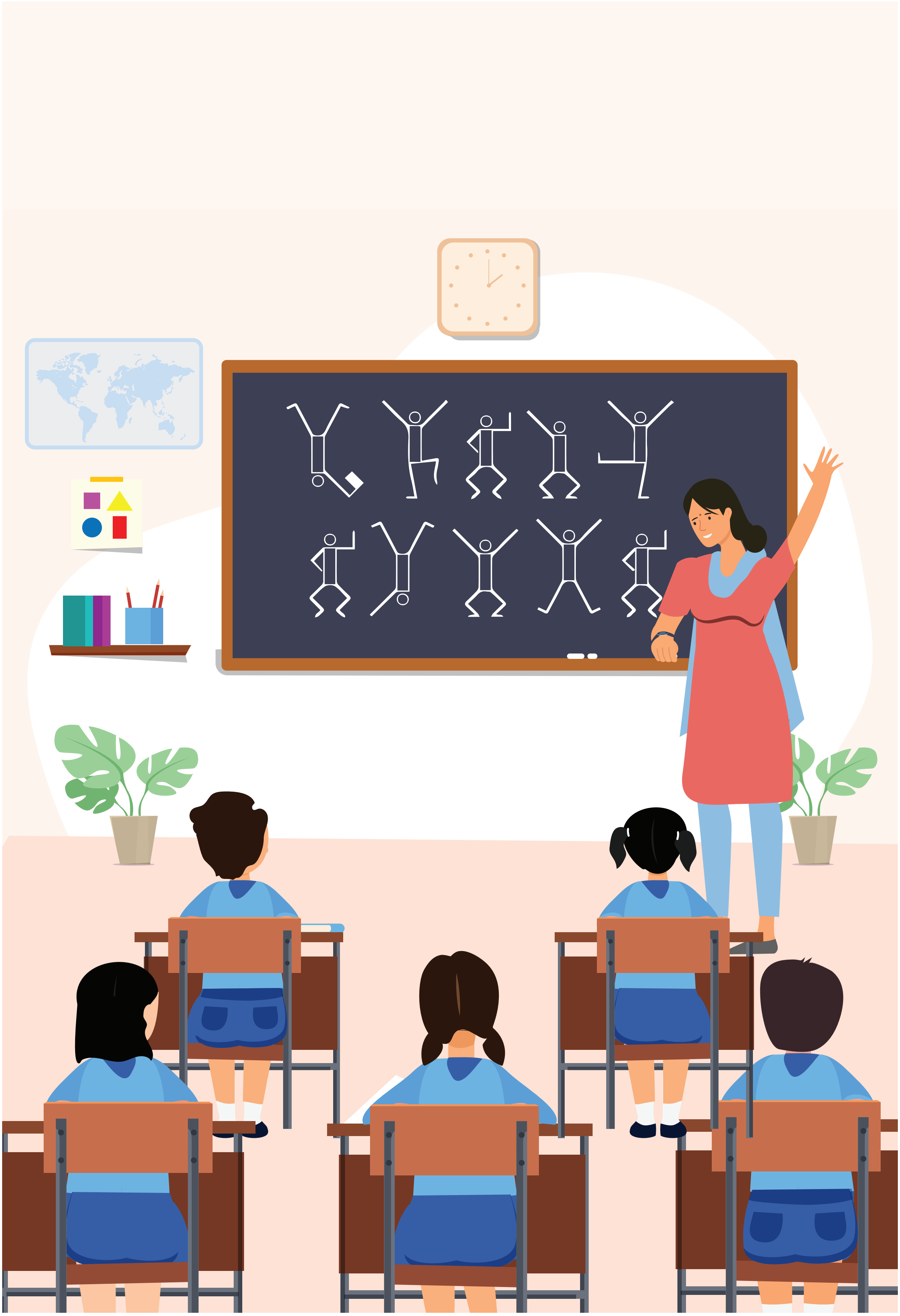
4. फिर दो और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
5. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. अंत में दो और विद्यार्थी आगे आकर अतिंम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
7. अभिनय के बाद अध्यापक यह समझाए कि बहन के साथ झगड़ना या चीजों को फेंकना – यह गुस्सा दिखाने का गलत तरीका है। उचित यह होगा कि आप अपनी बहन को समझाएँ कि इस तरह रिमोट छीनना और चैनल बदलना गलत होता है। अगर आपकी बहन न माने या अच्छा व्यवहार न करे तो झगड़ा करने की बजाय उस जगह से चलने जाना ही बेहतर होगा।
8. फिर अगली परिस्थिति समझानी है। विद्यार्थी स्वेच्छा से अभिनय करके दर्शाएँगे कि गुस्से पर काबू पाने का सही तरीका क्या होता है। पात्र : भाई और बहन

परिस्थिति 2

– आपके पापा ने जन्मदिन पर आपको स्केचपेन दिए थे। आप उन्हें जरूरी काम के लिए ही इस्तेमाल करते हैं और संभाल कर रखते हैं। आप आम तौर पर इन्हें किसीको नहीं देते। जब आप बाहर खेल रहे थे, तब आपके भाई ने स्केचपेन काम में लेकर उनकी नोक खराब कर दी। आप क्या करेंगे?

9. अभिनय के बाद उन विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
10. अंत में अध्यापक बताए कि गुस्सा आना स्वाभाविक होता है पर हमें गुस्से पर काबू रखना चाहिए और तुरंत कोई प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए। हमें गुस्सा ठंडा होने का इंतजार करना चाहिए और बाद में उस व्यक्ति को बताना चाहिए कि गुस्सा किस बात से आया था और उसका आप पर क्या असर हुआ।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 3 **पाठ : 19**

समय पर ध्यान दें

उद्देश्य : दिए गए समय में काम खत्म करके तनाव कम करना।

कार्य पद्धति : खेल

गतिविधि : दिए गए समय में काम खत्म करना

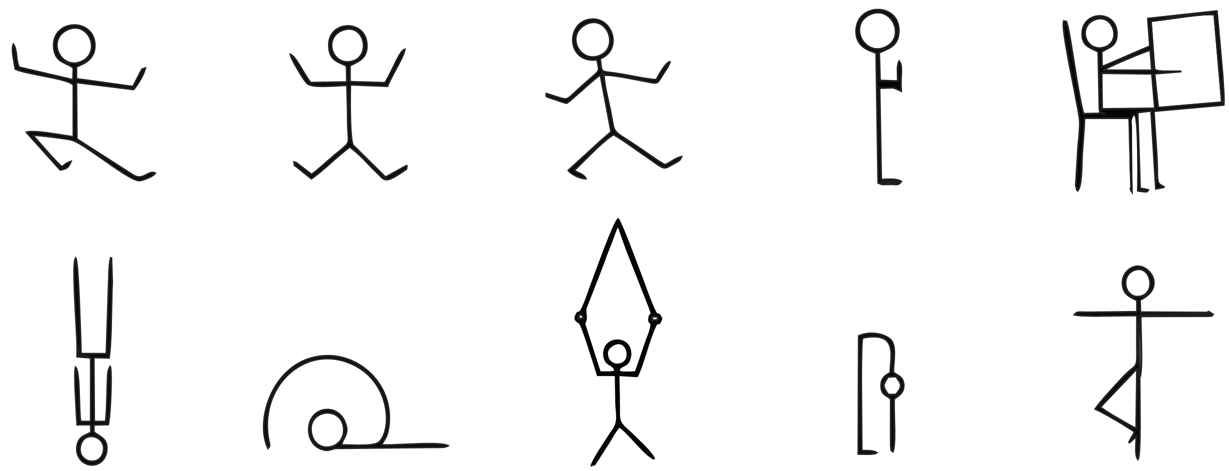
अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. ब्लैकबोर्ड पर ऐसे दस चित्र बनाने हैं।



2. विद्यार्थियों को बीस मिनिट में अपनी नोटबुक में ये चित्र बनाने हैं। हर पाँच मिनिट के बाद विद्यार्थियों को याद दिलाना है कि अब कितना समय बचा है। बीस मिनिट के बाद अध्यापक कहें "समय समाप्त"। सभी छात्र चित्र बनाना बंद कर देंगे।
3. जिन विद्यार्थियों ने बीस मिनिट में सारे चित्र बना लिए हों उनके लिए तालियाँ बजानी हैं और उसके प्रयास की सराहना करनी है।
4. फिर अध्यापक यह बताए, कि हमेशा दिए गए समय पर कार्य समाप्त कर देना ही बेहतर होता है।
5. विद्यार्थी पाँच मिनिट में अपनी कल्पना से, नोटबुक में अक्षर A, B, C और D से अलग–अलग चित्र बनाएँगे।
6. जिन विद्यार्थियों ने पाँच मिनिट में अक्षरों से अलग–अलग चित्र बनाए हों, उनके लिए तालियाँ बजानी हैं।

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 3 **पाठ : 20**

श्रोताओं के छोटे समूह के सामने बोलना

उद्देश्य : श्रोताओं के सामने बोलने के तनाव से मुक्ति पाना

कार्य पद्धति : खेल, अन्य गतिविधियाँ

गतिविधि : किसी विषय पर श्रोताओं के सामने बोलना

अवधि : 45 मिनिट

प्रक्रिया :

आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर भाषण के विषय लिखे हुए हों

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा के पहले यह तैयारी करनी है :

   कक्षा में जितने विद्यार्थी हों उसके अनुसार पर्याप्त संख्या में पर्चियाँ बनानी है। प्रत्येक पर्ची पर एक विषय लिखना है जिसके बारे में विद्यार्थी बात करेंगे। ये विषय उनके रोजमर्रा जीवन से संबंधित होने चाहिए ताकि वे आसानी से इनके बारे में बोल सकें। पर्चियों को दो बार मोड़ना है ताकि विषय बाहर से नजर न आए।

विषय के नमूने :

1. मेरा घर 2. मेरी स्कूल 3. मेरा गाँव / शहर 4. आकाश 5. बारिश 6. खेल 7. मेरा मनपसंद खाना

8. किताबें 9. फिल्में 10. टीवी 11. चित्रकला 12. गीत 13. पानी 14. पेड़ 15. बस

2. किसी भी तरीके की मदद से पाँच–पाँच विद्यार्थियों के समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह (अ, ब, स, द और इ) घेरा बनाकर बैठेंगे। प्रत्येक समूह के बीच में पाँच पर्चियाँ रखनी हैं जिन पर विषय लिखे हुए हों।
3. पहला विद्यार्थी (अ) कोई भी एक पर्ची उठाएगा और अपना विषय पढ़ेगा। फिर वह सबसे नजरें मिलाते हुए उसे विषय पर 4–5 वाक्य बोलेगा। जब वह बोल चुका हो तब समूह के सारे सदस्य उसके लिए तालियाँ बजाएँगे। 'बारिश' से संबंधित एक भाषण का नमूना :

   "बारिश बादलों से होती है। बारिश कभी–कभी हल्की और कभी तेज होती है। बारिश से हमें पानी मिलता है। मुझे बारिश पसंद है। मैं बारिश में खेलती / ता हूँ।"
4. अब व्यक्ति 'ब' की बारी है पर्ची उठाकर, नजरें मिलाकर भाषण देने की। भाषण के बाद सभी विद्यार्थी उसके लिए तालियाँ बजाएँगे।
5. इस तरह प्रत्येक समूह के प्रत्येक सदस्य को श्रोताओं के एक छोटे समूह के सामने बोलने का मौका मिलेगा।

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ

जीवन कौशल शिक्षा

शिक्षक पुस्तिका : कक्षा–तीन

अपराजिता फाउंडेशन

10 वेंकटरमन रोड

चिन्न चोकिकुलम, मदुरई 625 002

दूरभाषः 0452 4375252

ईमेल : info@aparajitha.org

www.aparajitha.org

© अपराजिता फाउंडेशन

पहला संस्करण : 2016