



जीवन कौशल शिक्षा
शिक्षक पुस्तिका
कक्षा - चार



रचना एवं संपादन

भरत कृष्ण शंकर
के. अरिअरवेलन
एन. वेनमुहिल

(2021–2022)

विषय-सूची

पाठ क्रमांक पाठ	जीवन कौशल	पृष्ठ
01 मेरा हुनर	आत्म-जागरुकता	12
02 मेरे लक्ष्य	आत्म-जागरुकता	14
03 सबके साथ अपनी चीजें बाँटना सीखें!	समानुभूति	16
04 दान करना सीखें!	समानुभूति	18
05 दूसरों की योग्यताओं को जानें!	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	22
06 एक उपहार दें!	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	24
07 नजरें मिला कर बात करना	विचारों का आदान-प्रदान	25
08 अपने विचार बताना!	विचारों का आदान-प्रदान	26
09 एक कहानी बनाएँ!	रचनात्मक विचार	27
10 एक कहानी बनाएँ! – 2	रचनात्मक विचार	28
11 विश्लेषण करना	समीक्षात्मक विचार	29
12 कल्पना करना	समीक्षात्मक विचार	30
13 निर्णय लेते समय दूसरों के बारे में भी सोचें!	निर्णय लेना	32
14 परिस्थितियों के अनुसार निर्णय लेना	निर्णय लेना	35
15 कौन-सा शब्द है?	समस्या को हल करना	37
16 पहेलियाँ	समस्या को हल करना	38
17 मन बहलाना	भावनाओं को समझना	40
18 निराशा	भावनाओं को समझना	44
19 प्रकृति के सौंदर्य का आनंद लें	तनाव से मुक्ति पाना	48
20 बड़े समूह 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।

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. आत्म-जागरुकता 2. समानुभूति 3. विचारों का आदान-प्रदान 4. अंतर्वैयक्तिक रिश्ते 5. निर्णय लेना | <ol style="list-style-type: none"> 6. समस्या को हल करना 7. रचनात्मक विचार 8. समीक्षात्मक विचार 9. भावनाओं को समझना 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-जागरूकता:

इसमें ये सब शामिल हैं— खुद को पहचानना, खुद के चरित्र, कमज़ोरियों शक्तियों और इच्छाओं को पहचानना। खुद की नापसंद मालूम होना। आत्म-जागरूकता 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-जागरूकता 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 महत्वपूर्ण 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 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 शुरुआत 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 महत्व 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।



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 अनुरूप 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 सम्यता दर्शाते हैं।
 हमारी सम्यता हमारे जीवन का मार्गदर्शन करती है।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरुकता

कक्षा: 4



पाठ: 1

मेरा हुनर



उद्देश्य : अपने हुनर को पहचानें



गतिविधि : मूक अभिनय के द्वारा अपने हुनर को दर्शाना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : मूक अभिनय



अवधि : 40 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- किसी भी तरीके की मदद से पाँच-पाँच लोगों (अ, ब, स, द, इ) के समूह बनाएँ।
- पहले समूह से अ को आमंत्रित किया जाएगा कि वह आकर अपना हुनर बताए। दूसरों को उसके इशारों के आधार पर पहचानना है कि वह क्या बता रहा है। फिर वे अ के लिए तालियाँ बजाएँगे। उदाहरण के लिए, अगर अ नृत्य कर सकता / ती है तो वह थोड़ा नृत्य करके बताएगा / गी। अगर वह गा सकता / ती है, तो वह गीत गाने का मूक अभिनय करेगा / गी।
- फिर दूसरे समूह से अ को आमंत्रित किया जाएगा कि वह आकर अपना हुनर बताए। दूसरों को उसका हुनर पहचान कर बताना है और फिर उसके लिए तालियाँ बजानी है।
- इस तरह पहले चक्र में सारे समूहों से अ आकर अपना हुनर दर्शाएँगे। दूसरे चक्र में सारे समूहों से ब आकर अपना हुनर दर्शाएँगे। फिर तीसरे, चौथे और पाँचवें चक्र में स, द और इ आकर अपना हुनर दर्शाएँगे। सभी छात्रों की सराहना है और उनके लिए तालियाँ बजानी हैं।

विद्यार्थियों के हुनर की एक संभावित सूची

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| 1. नृत्य | 6. सरल पकवान बनाना | 11. खेल खेलना |
| 2. गायन | 7. रंगोली बनाना | 12. भाषण देना |
| 3. अच्छी लिखावट | 8. साइकिल चलाना | 13. अभिनय |
| 4. पेड़ पर चढ़ना | 9. ओरिगेमी | 14. घर का काम |
| 5. चित्रकला | 10. हस्तकला | 15. कहानी सुनाना |

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरूकता

कक्षा : 4



पाठ : 2

मेरे लक्ष्य



उद्देश्य : अपने लक्ष्यों के बारे में जानना



गतिविधि : अपने लक्ष्यों को मूक अभिनय द्वारा बताना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : मूक अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से पाँच-पाँच लोगों (अ, ब, स, द, इ) के समूह बनाएँ।
2. पहले समूह से अ मूक अभिनय द्वारा बताएगा/गी कि वह जीवन में क्या बनना चाहता/ती है। अभिनय के आधार पर दूसरों को पहचानना है कि उसका लक्ष्य क्या है। उदाहरण के लिए, अगर आ डॉक्टर बनना चाहता/ती है तो उसे इस तरह का मूक अभिनय करना है : मरीज की नब्ज जाँचना, उसके दिल की धड़कन जाँचना, पर्ची पर दवा लिखना इत्यादि।
3. फिर दूसरे समूह से अ आएगा/गी और मूक अभिनय द्वारा बताएगा/गी कि वह जीवन में क्या बनना चाहता/ती है। दूसरे विद्यार्थी उसके लक्ष्य को पहचानेंगे।
4. इस तरह पहले चक्र में, सभी समूहों से अ को अपने जीवन के लक्ष्य के बारे में बताने का मौका मिलेगा। फिर दूसरे चक्र में सभी समूहों से ब को अपना लक्ष्य बताने का मौका मिलेगा। इस तरह अन्य चक्र में स, द और इ को अपने लक्ष्यों के बारे में मूक अभिनय करने का मौका मिलेगा। अन्य विद्यार्थी उनके लक्ष्यों को पहचानने की कोशिश करेंगे और उनकी सराहना करेंगे।



जीवन कौशल 2 : समानुभूति

कक्षा: 4



पाठ: 3

सबके साथ अपनी चीजें बाँटना सीखें!



उद्देश्य : दूसरों के साथ अपनी चीजें बाँटना



गतिविधि : दूसरों के साथ कुछ बाँटने के मौके को पहचानना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- विद्यार्थी आठ—आठ लोगों के समूह बनाएँगे। प्रत्येक समूह को चारों परिस्थितियों का अभिनय करने का मौका मिलेगा।
- यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक सदस्य को अभिनय में भाग लेने का मौका मिले। प्रत्येक समूह को कक्षा के सामने अभिनय करने से पहले तैयारी करने के लिए दस मिनिट दिए जाएँगे।

परिस्थिति 1 : खाना बाँटना

- आपके पास केवल पाँच रुपए हैं। आपने एक आम खरीदा। तभी आपका एक मित्र आ गया। आप क्या करेंगे? क्या आप इसका अभिनय करके दिखा सकते हैं?
- अ ने एक आम खरीदा है और वह आम खाने वाला है। तभी उसका मित्र ब वहाँ आ गया।

परिस्थिति 2 : ज्ञान बाँटना

- कल गणित की परीक्षा है और अ ने उसकी तैयारी की है। अ के दोस्त ब को कुछ पाठ कठिन लग रहे हैं। वह बार—बार कुछ गलतियाँ दोहरा रही है। अब अ को क्या करना चाहिए? क्या आप इसका अभिनय करके दिखा सकते हैं?
- अ ने परीक्षा की तैयारी कर ली है।
- ब को कुछ पाठ कठिन लग रहे हैं।

परिस्थिति 3 : सुविधाएँ बाँटना

अ बहुत दूर से चलकर एक बस में चढ़ा और बैठ गया। कुछ देर में बस भर गई। चार साल का एक बच्चा (ब), अ की सीट के पास भीड़ में खड़ा है। अब अ को क्या करना चाहिए? क्या दो विद्यार्थी इस परिस्थिति का अभिनय करके दिखा सकते हैं?

अ : बस में बैठा है

ब : भीड़ के बीच परेशान होकर खड़ा है

परिस्थिति 4 : अवसर बाँटना

अ उसकी बहन ब के साथ घर पर है। अ चित्रकारी में अच्छा है पर ब उतने अच्छे चित्र नहीं बनाती, हालांकि उसे चित्र बनाना और उनमें रंग भरना पसंद है। जिन्हें अ के हुनर के बारे में पता है वे उसके लिए तोहफे में चित्र बनाने के कागज, रंग और अन्य चित्रकारी की सामग्री लाते रहते हैं। पर ब की भी इच्छा होती है कि उसे ये तोहफे मिलें। क्या आप इस परिस्थिति का अभिनय करके दिखा सकते हैं?

अ : अच्छी चित्रकारी करता है, उसे तोहफे में चित्रकारी के सामान मिलते हैं

ब : की इच्छा होती है कि लोग उसे भी ऐसे तोहफे दें

मिल—बाँटकर कर रहेंगे, सबका ध्यान रखेंगे,
 रिश्तों को सुधारेंगे, अच्छाई फैलाएंगे,
 सबकी सहायता करेंगे, सब पर दया दिखाएंगे,
 जग को हम हँसाएंगे, देश को आगे बढ़ाएंगे।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 4



पाठ : 4

दान करना सीखें!



उद्देश्य : दान करना सीखें



गतिविधि : दान करने के तरीके ढूँढना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- विद्यार्थियों को आठ—आठ के समूहों में बाँटें। प्रत्येक समूह को चारों परिस्थितियों का अभिनय करने का मौका मिलेगा।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अभिनय करने का मौका मिलना चाहिए। प्रत्येक समूह को कक्षा के सामने अभिनय करने से पहले तैयारी करने के लिए दस मिनिट दिए जाएँगे।

परिस्थिति 1 : पैसे दान करना

- अ को जेब खर्च के लिए पाँच रुपए मिलते हैं। वह उन पैसों से मिठाई खरीदना चाहता है। हाल ही में हुए भूकंप के पीड़ितों के लिए रेडक्रॉस चंदा जमा कर रहा है। अ को क्या करना चाहिए? क्या आप इसका अभिनय करके दिखा सकते हैं?
- अ : अपनी जेब खर्च से मिठाई खरीदना चाहता है।
- ब : रेडक्रॉस के सदस्य चंदा जमा कर रहे हैं।

परिस्थिति 2 : समय दान करना

- कुछ दोस्त साथ मिलकर शाम को फुटबॉल खेलना चाहते हैं। एक गाड़ी घूमकर यह घोषणा कर रही है कि शाम को नौजवान “अपने शहर को साफ रखें” अभियान में भाग लेने आएँ। उन दोस्तों को क्या करना चाहिए? क्या आप इस दृश्य का अभिनय करके दिखा सकते हैं?

परिस्थिति 3 : खाना दान करना

- दोपहर के खाने का समय हो गया है। खाना तैयार है। अ ने देखा कि गली के कोने पर एक गरीब भूखा बच्चा खड़ा है। उसे क्या करना चाहिए?

अ : खाना खाना चाहता है, भोजन तैयार है

ब : गली में एक भूखा गरीब बच्चा खड़ा है

परिस्थिति 4 : अपनी चीजें बाँटना

- अ के पास बहुत सारे पुराने कपड़े हैं जो अब उसे नहीं आते। उसे पता है कि पास ही में एक अनाथालय है जो ऐसे कपड़े लेता है। अ को क्या करना चाहिए? क्या आप इस परिस्थिति का अभिनय करके दिखा सकते हैं?

स्वार्थी नहीं बनेंगे हम,
दीनों की मदद करेंगे हम,
भूखे को भोजन खिलाएंगे हम,
प्यासे को पानी पिलाएंगे हम,
जीवों को ना सताएंगे हम,
सबको गले लगाएंगे हम,
स्वार्थी नहीं बनेंगे हम,
दीनों की मदद करेंगे हम।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 4



पाठ : 5

दूसरों की योग्यताओं को पहचानें!



उद्देश्य : दूसरों के हुनर/योग्यताओं का आदर करना सीखो



कार्य पद्धति : क्रियाकलाप/गीत



गतिविधि : दूसरों की योग्यताओं/हुनर को पहचानना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : हुनर/योग्यता की एक सूची, ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- विद्यार्थी जोड़े बनाकर एक—दूसरे के सामने खड़े होंगे। उन्हें अ और ब नाम देना है। जब अध्यापक किसी एक हुनर/योग्यता का नाम बोलें, तब जितने भी अ के पास वह हुनर है उन्हें अपना हाथ ऊपर करने हैं।

फिर यह गिना जाएगा कि सभी ब के पास कौन—सा हुनर है। संक्षिप्त में कहें तो, प्रत्येक विद्यार्थी को अपने साथी के हुनर के बारे में याद रखना है। अ नोट करेगा/गी कि ब के पास कौन—सा हुनर है और ब नोट करेगा/गी कि अ के पास कौन—सा हुनर है। जरूरत हो तो वे इसे कागज पर भी लिख सकते हैं।

- अध्यापक को सूची से एक—एक करके सारे हुनर पढ़ने हैं। जिन विद्यार्थियों के पास वह हुनर है वे अपना हाथ ऊपर करेंगे। फिर यह गिनती की जाएगी कि कितने विद्यार्थियों के पास वह हुनर है। अ और ब की पंक्तियाँ बनाकर यह लिखा जाएगा कि कितने विद्यार्थियों के पास कौन—से हुनर हैं।
- अंत में सारे 'अ', 'ब' की योग्यताओं के लिए उनकी सराहना करेंगे।
- फिर ब की बारी होगी, अ की योग्यताओं के लिए उन्हें सराहने की।

हुनर/योग्यताओं की सूची :

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. गायन | 9. कहानी सुनाना |
| 2. नृत्य | 10. तैराकी |
| 3. चित्रकला | 11. शतरंज खेलना |
| 4. अभिनय | 12. कपड़े धोना |
| 5. पेड़ पर चढ़ना | 13. फूलों से सजावट करना |
| 6. साइकिल चलाना | 14. कशीदाकारी |
| 7. पतंग उड़ाना | 15. हस्तकला |
| 8. रंगोली बनाना | |

चाहे गणेश हो या गोपाल
 न कोई बड़ा है, न कोई बाल
 बात है केवल संस्कारों की
 व्यवहार और विचारों की
 सबको है हुनर अपना—अपना
 साकार हो जाए सबका सपना
 न करो निरादर न कोई सवाल
 चाहे गणेश हो या गोपाल

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 4



पाठ : 6

एक उपहार दें!



उद्देश्य : उचित तरीके से एक उपहार/पुरस्कार देना



कार्य पद्धति : खेल



गतिविधि : पुरस्कार वितरण समारोह



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : अवसरों की एक सूची,

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. वे बारी-बारी से 1 और 2 कहेंगे।
3. जिन्होंने 1 कहा था वे एक कदम अंदर जाकर एक छोटा घेरा बनाएँगे।
4. जिन्होंने 2 कहा था वे अपने स्थान पर खड़े रहेंगे।
5. खेल के नियम अच्छी तरह समझाने हैं।
6. जब अध्यापक तालियाँ बजाने लगे तब अंदर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में चलेंगे और बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की दिशा में घूमेंगे।
7. जब तालियाँ रुक जाएंगी तब विद्यार्थी अपनी जगह पर खड़े हो जाएँगे। फिर अध्यापक सूची से एक अवसर पढ़कर सुनाए जिस पर पुरस्कार/उपहार दिया जाता है। अंदर वाले घेरे में खड़े विद्यार्थी अभिनय द्वारा यह दर्शाएँगे कि वे बाहर के घेरे में खड़े उनके साथी को पुरस्कार/उपहार दे रहे हैं।
8. तालियाँ फिर से बजेंगी और विद्यार्थी फिर से घूमने लगेंगे।
9. तालियाँ रुकेंगी, विद्यार्थी भी खड़े हो जाएँगे, जब अध्यापक एक अन्य अवसर पढ़कर सुनाएं तब बाहर के घेरे में खड़े विद्यार्थी अभिनय द्वारा यह दर्शाएँगे कि वे अंदर के घेरे में खड़े उनके साथी को पुरस्कार/उपहार दे रहे हैं।

इस तरह सूची में दिए गए इन अवसरों के लिए पुरस्कार/उपहार दिए जाएँगे :

1. जन्मदिन 2. परीक्षा में उत्तीर्ण होना 3. दीपावली 4. नव वर्ष का पहला दिन
5. एक प्रतियोगिता में जीतना

जीवन कौशल 4: विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 4

पाठ : 7



नजरें मिला कर बात करना



उद्देश्य : बोलते समय नजरें मिलाना



गतिविधि : बातचीत का खेल



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : खेल



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक घेरा बनाकर खड़े होंगे।
2. वे बारी-बारी से 1 और 2 कहेंगे।
3. जिन्होंने 1 कहा था वे एक कदम अंदर जाकर एक छोटा घेरा बनाएँगे।
4. जिन्होंने 2 कहा था वे अपने स्थान पर खड़े रहेंगे।
5. खेल के नियम अच्छी तरह समझाने हैं।
6. जब अध्यापक तालियाँ बजाने लगे तब अंदर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में चलेंगे और बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी घड़ी की सुइयों की दिशा में घूमेंगे।
7. जब तालियाँ रुक जाएंगी तब विद्यार्थी अपनी जगह पर खड़े हो जाएँगे। अंदर के घेरे में खड़े विद्यार्थी और बाहर के घेरे में खड़े विद्यार्थी एक-दूसरे से नजरें मिलाकर एक-दो वाक्य कहेंगे।
8. जब तालियाँ बजना शुरू होंगी तब विद्यार्थी भी अपने घेरों में घूमने लगेंगे।
9. जब तालियाँ रुकेंगी तब अंदर के घेरे के विद्यार्थी और बाहर के घेरे के विद्यार्थी एक-दूसरे से नजरें मिलाकर, अपने मनपसंद गीत के बारे में दो वाक्य कहेंगे। जब भी तालियाँ रुकेंगी तब विद्यार्थी एक-दूसरे से अपने मनपसंद खाने, कपड़े, स्थान, खेल, फिल्म इत्यादि के बारे में बात करेंगे।

नजर से नजर मिलाना है, हँसना—मुस्कुराना है

आत्म—विश्वास बढ़ाना है, तो नजर से नजर मिलाना है,

जान—पहचान बढ़ाना है, सीखना और सिखाना है,

आत्म—विश्वास बढ़ाना है, तो नजर से नजर मिलाना है,

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 4



पाठ : 8

अपने विचार बताना!

उद्देश्य : दूसरों की बातें सुनना और अपने विचार बताना

गतिविधि : एक वस्तु के बारे में बोलना

प्रक्रिया :

कार्य पद्धति : खेल

अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँटा जाएगा।
2. खेल के नियम अच्छी तरह समझाए जाएँगे।
3. खेल व्यक्ति अ से शुरू होगा। अ किसी वस्तु का नाम लेकर उसके बारे में अपने विचार बताएगा, उदाहरण के लिए, मुझे पेड़ा पसंद है क्योंकि वह मीठा होता है।
4. फिर ब की बारी आएगी। ब को यह नहीं कहना है कि अ सही है या गलत। उसे अपने नजरिए से उस वस्तु के बारे में बताना है। उदाहरण के लिए, ब यह कह सकता है कि मुझे पेड़ा पसंद नहीं है क्योंकि उसमें मावा होता है।
5. फिर ब की बारी आएगी, वह कह सकती है : मुझे पेड़ा बहुत पसंद है। मैं हर रोज पेड़ा खा सकती हूँ।
6. स यह कह सकती है : मुझे केसर पेड़ा पसंद है पर भूरा पेड़ा पसंद नहीं है।
7. फिर द कह सकता है : बाजार में फलों के स्वाद वाले पेड़े क्यों नहीं मिलते?
8. इस खेल का मुख्य उद्देश्य है किसी विषय पर अपने—अपने विचार बताना। पहला दौरा खत्म होने के बाद व्यक्ति ब एक नए विषय से बातचीत शुरू कर सकता / ती है। फिर अन्य विद्यार्थियों को पहले की तरह उस बातचीत को आगे बढ़ाना है।
9. इस तरह प्रत्येक समूह को पाँच विषयों पर बोलने का मौका मिलेगा।

स्पष्ट बोलें!

खुलकर बोलें!

दिल से बोलें!

नजरें मिलाकर बोलें!



जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 4

पाठ : 9



एक कहानी बनाएँ!



उद्देश्य : रचनात्मक सोच को बढ़ावा देना



गतिविधि : कहानियाँ बनाना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : समूह में कहानियाँ बनाना



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थियों के एक समूह के साथ बैठें।
2. उन्हें खेल के नियम अच्छी तरह समझाएँ।
3. एक कहानी शुरू करें, उदाहरण के लिए, "चाँदनी रात थी। घर के सभी सदस्य छत पर खाना खाने के लिए जमा हुए। तभी....."
4. जो व्यक्ति (अ) अध्यापक के दाहिनी ओर बैठा होगा वह कहानी को आगे बढ़ाएगा। उदाहरण के लिए, "...तभी पटाखों की आवाज आई। सभी दौड़कर देखने गए कि पटाखे किसने फोड़े हैं।"
5. अब ब वहीं से कहानी को आगे बढ़ाएगी और इस तरह सबको कहानी बनाने का मौका मिलेगा। अध्यापक के बाईं ओर बैठे व्यक्ति तक पहुँचने पर भी अगर कहानी खत्म न हो, तो दूसरा दौर शुरू करके कहानी को एक उचित अंत तक ले जाना है। यह सुनिश्चित करना है कि सबको कहानी बनाने का कम से कम एक मौका जरूर मिले।

जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 4



पाठ : 10

एक कहानी बनाएँ! - 2

उद्देश्य : रचनात्मकता को बढ़ावा देना

कार्य पद्धति : समूह में कहानी बनाना

गतिविधि : कहानी सुनाना

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 दस समूहों में बाँटें।
2. नियम अच्छी तरह समझाएँ।
3. प्रत्येक समूह को शब्दों की एक सूची दें। विद्यार्थियों को उन शब्दों का प्रयोग करते हुए दस मिनिट में एक सार्थक कहानी बनानी है। उदाहरण के लिए अगर सूची में ये शब्द हैं— शेर, जंगल, जहाज, समुद्र, गधा, बारिश, बिजली, राजा, सियार और परी— तो जिस समूह को ये शब्द मिले हैं, उन्हें एक ऐसी कहानी बनानी है जिसमें ये शब्द आते हों। कहानी रोचक और तर्कपूर्ण होनी चाहिए।
4. समूह का एक सदस्य कहानी शुरू करेगा और बाकी के सदस्य अपने—अपने वाक्य जोड़कर कहानी को पूरा करेंगे। इस तरह सबको कहानी में अपना योगदान देने का मौका मिलेगा।
5. दस मिनिट के बाद प्रत्येक समूह के सदस्य मिलकर अपनी कहानी कक्षा के सामने सुनाएँगे। इस तरह प्रत्येक सदस्य यह बता पाएगा कि कहानी में उसका क्या योगदान था। वे कहानी को अभिनय के साथ भी सुना सकते हैं। अन्य समूहों की कहानी ध्यान से सुननी है।
6. इस तरह हर एक समूह को अपनी कहानी सुनाने का मौका मिलेगा।

शब्दों की सूची के उदाहरण :

1. शेर, जंगल, जहाज, समुद्र, गधा, बारिश, बिजली, राजा, सियार और परी
2. कंप्यूटर, रॉकेट, चाँद, सूर्य, आकाश, मनुष्य, फूल, बच्चा, वैज्ञानिक, दूसरे ग्रह का व्यक्ति
3. रेलगाड़ी, हवाईजहाज, घोड़ा, गुफा, बंदर, बाघ, झरना, सूर्य की किरणें, तूफान
4. मोबाइल फोन, टीवी, आदिवासी, सुरंग, हीरा, नाव, नदी, पार्क, डायनासॉर
5. सड़क, किताब, डिब्बा, जानवर, पत्थर, झंडा, गाँव, तालाब, चाबी

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 4



पाठ : 11

विश्लेषण करना



उद्देश्य : चीजों का विश्लेषण करना



गतिविधि : नेता को ढूँढ़ें!



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : खेल



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी घेरा बनाकर बैठेंगे।
2. उन्हें खेल के नियम अच्छी तरह समझाएँ।
3. एक विद्यार्थी कक्षा के बाहर जाकर खड़ा होगा। बाकी विद्यार्थियों में से एक को नेता चुना जाएगा। नेता किसी न किसी तरीके से इशारे करेगा (ताली बजाना, सिर खुजालना, हाथ हिलाना, सलाम करना इत्यादि) जिससे पता चले कि वह नेता है। बाकी के विद्यार्थी उसकी तरफ सीधे देखे बिना उसकी नकल करेंगे। फिर जो व्यक्ति बाहर खड़ा है उसे ताली बजाकर अंदर बुलाया जाएगा।
4. उस व्यक्ति को ध्यान से देखकर पहचानना है, कि वह नेता कौन है जो चुपके—से सबको निर्देश दे रहा है। तीन निर्देश बदलने की अवधि में ही उसे नेता को पहचानना है। चाहे उस व्यक्ति ने नेता को पहचाना हो या नहीं, उसकी बारी उसी वक्त खत्म हो जाएगी।
5. फिर नेता को बाहर भेज दिया जाएगा और नए नेता को चुना जाएगा। इस तरह से यह खेल आगे बढ़ेगा। अलग—अलग विद्यार्थियों को नेता बनने का मौका देना है।
- इस तरह सबको ध्यान से देखने और नेता को पहचानने का मौका मिलेगा।



जीवन कौशल 6 : समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 4



पाठ : 12

कल्पना करना



उद्देश्य : ऐसी चीजों की कल्पना करना जो हो चुकी हैं या फिर संभव हैं।



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि : कल्पना करके अभिनय करना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- विद्यार्थियों को 6 समूहों में बाँटें।
- विद्यार्थी ये कल्पना करेंगे कि वे एक व्यस्त सड़क पर हैं जहाँ बहुत ट्रैफिक है। उन्हें कल्पना करनी है कि अगले तीन मिनिट में वहाँ क्या हो सकता है। परिस्थिति को और अपने पात्रों को समझने के लिए, विद्यार्थी दस मिनिट का समय ले सकते हैं।

सुझाव : एक विद्यार्थी बस बन सकता है, एक ऑटोरिक्षा, एक मोटर-साइकिल चलाने वाला जो एक गली से आकर सड़क पर पहुँच रहा है, एक और साइकिल चलाने वाला, एक एमब्यूलेंस इत्यादि, इस दृश्य में सड़क पर पैदल चलने वाले, ट्रैफिक पुलिसवाले इत्यादि भी हो सकते हैं।

- दस मिनिट के बाद सारे समूह एक-एक करके अपना अभिनय दिखाएँगे।



जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 4



पाठ : 13

निर्णय लेते समय दूसरों के बारे में भी सोचें!



उद्देश्य : निर्णय लेना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि : एक निश्चित काम करने का निर्णय लेना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्न परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाएं जाएगी और 3 विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर अभिनय करेंगे। पात्र – अ , अ की माँ और एक बकरी का बच्चा

परिस्थिति 1

अ ने देखा कि एक बकरी का बच्चा उसका मनपसंद पौधा खा रहा है। अगर आप अ की जगह होते तो आप क्या करते?

1. रोने लगते क्योंकि बकरी आपका पौधा खा गई।
2. माँ से कहते कि वह बकरी को मारे।
3. माँ से कहते कि वह पौधे के चारों तरफ एक बाड़ बना दे।
4. माँ से कहते कि उस बकरी के बच्चे को एक खूंटे से बाँध दे।

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

करनी है।

6. अभिनय के बाद अध्यापक समझाए कि सबसे उचित विकल्प होगा पौधे के चारों तरफ बाड़ बनाना। बकरी के बच्चे को यह नहीं पता है कि यह किसीका मनपसंद पौधा है। उसके लिए तो यह केवल एक खाने की वस्तु है।
7. अगली परिस्थिति समझाई जाएगी और कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर उसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 2

अमृता टीवी पर अपना मनपसंद कार्टून देख रही है। उसके दादा जी कुछ मिनिटों के लिए समाचार सुनना चाहते हैं। अगर आप अमृता की जगह होते तो आप क्या करते?

8. विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।

जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 4



पाठ : 14

परिस्थितियों के अनुसार निर्णय लेना



उद्देश्य : निर्णय लेना



गतिविधि : दिए गए विकल्पों से एक विकल्प चुनना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्न परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाएं। चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनते हुए, चार विद्यार्थी आगे आकर यह अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

- स्कूल के एक समारोह में एक छोटा—सा नृत्य करने के लिए आपको चुना गया है। आपकी दादी जी करीब दो—तीन सौ किलोमीटर दूर रहती हैं और वे बहुत बीमार हैं। आपके माता—पिता ने यह निर्णय लिया कि वे आपको साथ लेकर उनसे मिलने जाएँगे ताकि आप दो दिन उनके साथ रह सकें। इस परिस्थिति में आपके लिए संभव नहीं होगा कि आप नृत्य में भाग ले सकें। आप क्या करेंगे?

1. अपने माता—पिता से कहँगा / गी, "हम स्कूल के समारोह के बाद दादी जी से मिलने जा सकते हैं।"
 2. अपने शिक्षक को यह परिस्थिति समझाकर दादी जी से मिलने जाएंगे।
 3. इस बात पर अटल रहँगा / गी कि मुझे नृत्य में भाग लेना है और माता—पिता के साथ नहीं जाऊँगा / गी।
 4. अपने माता—पिता से कहँगा / गी कि वे शिक्षक को यह परिस्थिति समझाएँ।
- विद्यार्थियों के प्रयास के लिए उनकी सराहना करनी है।
 - 2. तीन विद्यार्थी आकर चार विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
 - 3. इसके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
 - 4. फिर तीन और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना

करनी है।

5. उनके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर आखरी विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. जब सारे अभिनय हो चुके हों, तब अध्यापक यह समझाएगी कि कोई भी निर्णय लेने से पहले परिस्थिति को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। जब आपकी दादी बहुत बीमार हैं, तब एक छोटे—से नृत्य को ज्यादा महत्व नहीं देना चाहिए।
7. अगली परिस्थिति समझाई जाएगी और विद्यार्थी उसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 2

- लंबे समय से आप एक खिलौना खरीदना चाहते थे। आपने देखा कि वह खिलौना अपके घर के पास एक दुकान पर मिल रहा है। आपने अपनी माँ से वह खिलौना खरीदने के लिए कहा। उसने कहा कि वह कुछ दिनों बाद खरीदेगी क्योंकि उसने कुछ जरूरी काम के लिए पैसे बचाए हैं। आप क्या करेंगे?
- 8. विद्यार्थियों के अभिनय के लिए उनकी प्रशंसा करनी है।

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 4

पाठ : 15



कौन-सा शब्द है?



उद्देश्य : समस्याओं को हल करना



गतिविधि : संकेतों के आधार पर शब्दों को पहचानना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : शब्द खेल



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ जिन पर शब्द लिखे हुए हैं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

- विद्यार्थियों के जोड़े बनाने हैं (अ और ब).
- खेल के नियम अच्छी तरह समझाएँ।
- अ और ब एक—दूसरे के सामने खड़े होंगे। अ कोई भी एक पर्ची उठाएगा और उस पर लिखा हुआ शब्द मन में पढ़ेगा। फिर वह ब को संकेत देगा ताकि वह शब्द को पहचान सके। अगर ब शब्द को नहीं पहचान पाया तो वह एक और संकेत शब्द बताएगा। इस तरह 5 संकेत शब्द दिए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर शब्द है चाँद, तो संकेत इस प्रकार हो सकते हैं 'रात', 'आकाश', 'बढ़ना', 'घटना', 'ज्वार—भाटा' इत्यादि। संकेत में कोई भी वाक्यांश या दो शब्द नहीं कहने हैं।
- फिर वे भूमिका बदलेंगे और अब ब पर्ची उठाकर शब्द पढ़ेगा और अ संकेतों के आधार पर शब्द को पहचानेगा।
- अब अगला जोड़ा यह खेल खेलेगा।

इस तरह प्रत्येक जोड़े को यह खेल खेलने का मौका मिलेगा।

- फिर सारे जोड़े एक—दूसरे के बगल में बैठेंगे। अ एक शब्द सोचेगा और ब को पाँच शब्दों के संकेत देगा। फिर ब संकेत देगा और अ शब्द को पहचानेगा।

शब्दों की सूची और संकेत:

समुद्र	: पानी, खारा, लहरें, जहाज, सुनामी
फूल	: पौधा, सुगंध, भंवरा, पूजा, माला / गुच्छा
अलार्म घड़ी	: समय, उठना, घंटी, सुबह, जल्दी
ताला	: चाबी, दरवाजा, सुरक्षा, घर, डिब्बा
धागा	: सुई, कशीदा, कपड़ा, फटना, सिलाई

जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 4



पाठ : 16

पहेलियाँ

- | | | | |
|--|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| | उद्देश्य : समस्याओं को हल करना | | कार्य पद्धति : खेल |
| | गतिविधि : पहेलियाँ बूझना | | अवधि : 20 मिनिट |
| | प्रक्रिया : | | आवश्यक सामग्री : पहेलियों की एक सूची |

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. एक के बाद एक पहेलियाँ विद्यार्थियों को देनी हैं और वे हल करेंगे। हर सही जवाब के लिए विद्यार्थियों की सराहना करनी है।

पहेली

1. जब भी आप ढूँढ़ें तब हर बार आपको धन कहाँ मिल सकता है? शब्दकोश में
2. कमल और कल के बीच क्या अंतर है? अक्षर 'म' का
3. दाढ़ी है पर साधु नहीं, कठोर हूँ पर पत्थर नहीं। तोड़ो तो मिले जल और मीठा सफेद फल? नारियल
4. तीन पंखुड़ियाँ हैं पर फूल नहीं हैं। चलता हूँ पर आगे नहीं पहुँचता। बताओ क्या? पंखा
5. मैं पूरी दुनिया घूमता हूँ पर एक ही कोने में रहता हूँ? मैं कौन हूँ? डाक टिकिट
6. मैं बोल सकता हूँ गा सकता हूँ पर मेरा मुँह नहीं है। मैं कौन हूँ? रेडियो
7. मैं चाय में एक बार आता हूँ, चम्मच में दो बार आता हूँ पर थाली में कभी नहीं आता। अक्षर 'च'
8. वह क्या है जो घर के चक्कर लगाता है पर उसे छूता नहीं है? सूर्य
9. किसी को देने के बाद भी यह आपके पास ही रखा जा सकता है। बोलो क्या? ज्ञान / वादा
10. जितने चलोगे उतने ही पीछे रह जाएंगे। ये क्या हैं? कदम / पद चिह्न
11. बाँधेगे तो चल पड़ेगा, खोल देंगे तो रुक जाएगा। यह क्या है? जूता
12. मैं बाहर गई, मैं रुक गई फिर भी मैं वापिस आ गई। मैं क्या हूँ? एक घड़ी
13. मैं एक कमरे में रहता हूँ जिसके न दरवाजा है न खिड़कियाँ। मैं कौन हूँ? अंडे के अंदर चूजा
14. सिर पर बहुत सारी चादरें ओढ़ें, यह एक पाँव पर खड़ी है। यह क्या है? बंदगोभी / पत्तागोभी
15. यह कई सदियों से है पर इसकी उम्र है एक महीना। बताओ क्या? चाँद

16. ये आपका हैं पर दूसरे लोग आपसे अधिक इसका इस्तेमाल करते हैं। बताओ क्या?	आपका नाम
17. जितना ज़्यादा आप निकालोगे उतना बड़ा होता जाएगा। बताओ क्या?	एक गड़दा
18. दो बहनें जो सड़क के आमने—सामने रहती हैं पर कभी नहीं मिलती।	आँखें
19. इसमें बहुर सारे छेद हैं फिर भी यह पानी को रोक लेता है। यह क्या है?	स्पंज
20. शरीर के बाहर रहती है, कानों के बिना सुनती है और मुँह के बिना बोलती है। बोलो क्या? एक गूँज	
21. मैं तुम्हारे पास हूँ यदि तुम मुझे बाँटना चाहोगे, तो मैं तुम्हारे पास नहीं रहूँगा।	एक राज
22. कम में इसे मिलाया तो रकम मिल गई। बताओ क्या?	अक्षर 'र'
23. बनाने वाले को यह नहीं चाहिए, खरीदने वाला इसे काम में नहीं लेता, काम में लेने वाला इसे देखता नहीं है।	ताबूत
24. वह क्या है जो हाथी जितनी बड़ी है पर उसका कोई वजन नहीं है?	हाथी की परछाई
25. मेरी एक आँख है पर मैं देख नहीं सकती। मैं कौन हूँ?	एक सुई
26. वह क्या है जो ऊपर जाती है पर नीचे नहीं आती?	हमारी आयु
27. मुझे हाथ में पकड़ नहीं सकते, मैं न मिला तो जिंदा नहीं बच सकते। बताओ क्या?	पानी
28. अगर तुम मुझे काटोगे तो मैं नहीं रोऊँगा पर तुम रोओगे। मैं कौन हूँ?	प्याज
29. इससे बिजली निकलती है, यह कड़कता है पर बारिश नहीं देता। यह क्या है?	एक पटाखा
30. हजारों सैनिक कूच कर रहे हैं पर कोई आवाज सुनाई नहीं देती।	चींटियाँ
31. एक हरा—लाल थैला और अंदर बहुत सारे सफेद सिक्के। बोलो क्या?	मिर्ची
32. एक टाँग पर खड़ी होकर पूरे घर को महकाए। बताओ क्या?	अगरबत्ती
33. एक घर के दो दरवाजे। बोलो क्या है?	नाक
34. हर जगह आपका पीछा करती है पर अंधेरे में गायब हो जाती है? यह कौन है?	परछाई
35. नीले रंग की साड़ी करोड़ों हीरों से जड़ी।	आसमान और सितारे
36. शरीर है पर सिर नहीं, हाथ हैं पर पैर नहीं फिर भी हरदम चलती है। बोलो क्या?	घड़ी
37. गरदन है पर सिर नहीं, हाथ हैं पर अंगुलियाँ नहीं, शरीर है पर जान नहीं?	शर्ट
38. पानी में तैरता है पर कभी अपने बाल नहीं धोता।	कमल
39. इसके दाँत हैं पर कुछ चबा नहीं सकता।	कंधा
40. वे कौन—सी पाँच बहनें हैं जिनके पास एक ही झरोखा / बरामदा है?	अंगुलियाँ और हथेली

2. इसके बाद विद्यार्थियों को भी प्रोत्साहित करना है कि वे ऐसी पहेलियाँ बताएँ जो उन्हें आती हैं। दूसरे विद्यार्थी उन पहेलियों को हल करेंगे।



जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 4



पाठ : 17

मन बहलाना/हँसी-मजाक या स्वस्थ मनोरंजन



उद्देश्य : मन बहलाने की भावना को समझना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. यह परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाएँ। विद्यार्थी अभिनय करेंगे। पात्र अ एक व्यक्ति जो हकलाता है, एक व्यक्ति उसका मजाक उड़ाता है और एक मित्र।

परिस्थिति 1

- आप अपने मित्र के साथ गली में खेल रहे हैं। एक व्यक्ति हाथ में एक पर्ची लिए हुए आता है। उस पर्ची पर एक पता लिखा है और वह हकलाते हुए वहाँ जाने का रास्ता पूछता है। उसे रास्ता बताने के बाद आपका मित्र उसके हकलाने की नकल करता है और आपसे भी वही करने को कहता है। आप क्या करेंगे?
- 1. उसके साथ मिलकर हकलाने की नकल करेंगे।
- 2. उसे कहेंगे कि किसी का मजाक उड़ाना अच्छा नहीं होता।
- 3. यह कहेंगे “अरे तुम तो उससे भी अच्छा हकलाते हो” और हँसेंगे।
- 4. उस व्यक्ति का मजाक उड़ाने में अपने मित्र का साथ नहीं देंगे।
- विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
- 2. तीन अन्य विद्यार्थी आकर बाकी के तीन विकल्पों में से एक विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
- 3. इसके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
- 4. इसके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर अंतिम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना

करनी है।

5. अभिनय के बाद अध्यापक यह बताएगी कि दूसरों की कमी का मजाक उड़ाना अनुचित होता है। ऐसा करके हमें उन्हें दुख नहीं पहुँचाना चाहिए। हँसी-मजाक और मन बहलाने के लिए दूसरों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।
6. अगली परिस्थिति समझाई जाएगी। विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर अभिनय करेंगे और यह बताएँगे कि ऐसी परिस्थिति में सही प्रतिक्रिया क्या होती है।

परिस्थिति 2

- जब भी महेश किसी परिस्थिति में कुछ कर नहीं पाता, तब वह कहता है, "ठहरो, मैं अभी अपनी माँ को बताता हूँ।" एक दिन कुमार ने महेश की पैसिल कहीं छिपा दी। इधर-उधर ढूँढने के बाद महेश ने रोकर कुमार से कहा, "ठहरो, मैं अभी अपनी माँ को बताता हूँ।" कुमार ने महेश की नकल करते हुए कहा, "ठीक है, जाओ अपनी माँ को मेरे बारे में बता दो।" आस-पास बैठे लोग यह सुनकर हँसने लगे। अगर तुम कुमार के दोस्त होते तो क्या करते?
- 7. अभिनय के बाद विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
- 8. अध्यापक को यह बताना है कि मजाक करने का अर्थ यह नहीं है कि आप दूसरों की हँसी उड़ाएँ। ऐसा कोई मजाक नहीं करना चाहिए जिससे दूसरों को बुरा लगे।
- 9. फिर विद्यार्थियों से कहें कि वे फिल्मों / कहानियों से ऐसे दृश्य याद करके बताएँ जिसमें मजाक था पर किसी को ठेस नहीं पहुँचाई गई थी।
- 10. जिन्होंने अच्छे मजाक के बारे में बताया हो उनकी सराहना करनी है।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 4



पाठ : 18

निराशा



उद्देश्य : चिंताओं को दूर करना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि :



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. निम्न परिस्थिति विद्यार्थीयों को समझाई जाएँगी। दो विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर इसका अभिनय करेंगे।
पात्र : एक लड़का और उसकी चाची।

परिस्थिति 1

- आपकी चाची विदेश यात्रा पर जा रही है। उसने आपसे पूछा कि वह आपके लिए वहाँ से क्या लाए। आपने कहा कि आपको बोलने वाली गुड़िया चाहिए। जब आपकी चाची वापिस आई तो आप दौड़कर उनके पास गए क्योंकि आपको गुड़िया चाहिए थी। पर आपकी चाची ने कहा कि उस तरह की गुड़िया वहाँ नहीं मिली, इसलिए वह किसी और प्रकार की गुड़िया लाई है। उसने आपको वह गुड़िया दी। आप क्या करेंगे?
- 1. दुखी होकर कहेंगे, "आपको पता है न, कि मेरी कितनी इच्छा थी उस गुड़िया से खेलने की। मैं बहुत निराश हूँ।"
- 2. निराशा के कारण सबके सामने रोने लग जाएँगे।
- 3. नाराज होकर एक कोने में बैठ जाएँगे और किसीसे बात नहीं करेंगे।
- 4. उन्हें धन्यवाद देते हुए कहेंगे, "हो सके तो आप अगली बार वह गुड़िया ले आना।"
- 5. सबसे दूर जाकर अकेले में रोने लगेंगे।
- विद्यार्थी इन विकल्पों में से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। उनका प्रयास की सराहना करनी है।
- 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 अंतिम विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. अभिनय के बाद अध्यापक सबसे कहें कि जीवन में किसी न किसी बात को लेकर निराशा तो होती ही है, खास तौर पर तब जब हम किसी चीज की उम्मीद कर रहे हों। ऐसी परिस्थिति में उचित यह होता है कि हम कारण को समझकर उसे विनम्रता से स्वीकार करें। हमें धैर्य से काम लेना चाहिए और दूसरे अवसर का इंतजार करना चाहिए, जब हमारी इच्छा पूरी हो सके। रोना या रुठना, निराशा से निपटने का सही तरीका नहीं है।
7. यह परिस्थिति समझाई जाएगी और तीन विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर इसका अभिनय करेंगे। वे अभिनय द्वारा दर्शाएँगे कि निराशा से निपटने का सही तरीका क्या होता है।

पात्र : पिता और बेटी।

परिस्थिति 2

- आपके परिवार ने यह सोचा है कि जब आप स्कूल से आएँगे, तब सब मिलकर पार्क जाएँगे। पार्क जाने के बारे में सोचकर आप बड़ी उत्सुकता से घर आए। आपके पापा ने बताया कि आपकी माँ को किसी जरूरी काम की वजह से बाहर जाना पड़ा, इसलिए आप अगले दिन पार्क जाएँगे। आप क्या करेंगे?
- 8. अभिनय के बाद विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 4



पाठ : 19

प्रकृति के सौंदर्य का आनंद लें



उद्देश्य : तनाव मुक्ति के लिए प्रकृति के सौंदर्य का आनंद लेना



कार्य पद्धति : अनुभव बांटना



गतिविधि : प्रकृति के सौंदर्य को सराहना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा शुरू होने से पहले करने वाली तैयारी : अध्यापक कम से कम दस प्राकृतिक दृश्यों के चित्र जमा करदे हैं, जैसे कि चिड़ियाँ, जानवर, पेड़—पौधे, कीड़े—मकोड़े, जंगल, झील—झरने इत्यादि।
2. पहले एक चित्र दिखाया जाएगा और विद्यार्थी उसको सराहेंगे। फिर उन्हें प्रोत्साहित करना है कि उस चित्र से संबंधित अपने किसी अनुभव के बारे में बात करें। वे किसी पिकनिक के अनुभव के बारे में बता सकते हैं।
उदाहरण : अगर किसी नदी का चित्र हो तो वे अपने नौका—विहार के अनुभव के बारे में बता सकते हैं, या नदी से संबंधित किसी कहानी के बारे में बता सकते हैं। नदी से संबंधित पहेली पूछ सकते हैं, नदियों से संबंधित प्रश्नोत्तरी कर सकते हैं, नदी के बारे में गीत गा सकते हैं इत्यादि। विद्यार्थियों पर कोई दबाव नहीं डालना है। उन्हें स्वेच्छा से उत्तर देने दें।
3. एक और चित्र दिखाया जाएगा और विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया जाएगा कि वे प्रकृति के सौंदर्य की प्रशंसा करें। वे चित्र से संबंधित भाषण, कहानी, कविता, गीत, प्रश्न—उत्तर, पहेली इत्यादि के बारे में बता सकते हैं।
4. इस तरह एक—एक करके सारे चित्र दिखाए जाएँगे, विद्यार्थी उनकी सराहना करेंगे और अपनी पसंद के अनुसार उनके बारे में कुछ कहेंगे।
5. अंत में अध्यापक सबको यह बताना है कि प्रकृति हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। प्रकृति से हमें बहुत कुछ मिलता है। प्रकृति से हम जीवन का आनंद उठा पाते हैं और तनाव को दूर कर पाते हैं।



जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 4



पाठ : 20

बड़े समूह के सामने बोलना



उद्देश्य : समूह के सामने बोलने की घबराहट को दूर करना



कार्य पद्धति : खेल, अन्य गतिविधियाँ



गतिविधि : एक समूह के सामने किसी वस्तु के बारे में बोलना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



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

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा शुरू होने से पहले करने वाली तैयारी :

पर्याप्त संख्या में पर्चियाँ बनानी हैं जिन पर विषय लिखे हुए हों। पर्चियों को दो बार मोड़ना है, ताकि विषय बाहर से नजर न आए। विषय बहुत सरल होना चाहिए और विद्यार्थियों के रोजमरा जीवन से जुड़ा होना चाहिए।

2. विषय के नमूने :

1. मेरी पसंद का एक व्यक्ति
2. मेरा मित्र
3. कुत्ता
4. घड़ी
5. घंटी की आवाज
6. चाँदनी रात में छत पर भोजन
7. त्योहार
8. हस्तकला
9. खाना

3. किसी भी तरीके के प्रयोग से दस-दस लोगों के समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह एक घेरा बनाकर बैठेगा। घेरे के बीच में दस पर्चियाँ रखनी हैं।

4. सबसे पहले किसी भी एक विद्यार्थी को आगे बुलाना है कि वह आकर एक पर्ची उठाए और उस पर लिखा विषय पढ़े। फिर वह सबसे नजरें मिलाते हुए उस विषय पर 4–5 वाक्य बोलेगा। बाद में सबको उसके लिए तालियाँ बजानी हैं। उदाहरण के लिए, यदि विषय हो “चाँदनी रात में छत पर भोजन”, तो भाषण कुछ इस तरह से हो सकता है “मेरे परिवार में सबको चाँदनी रात में छत पर भोजन करना पसंद है। हम मनपसंद खाना बनाकर छत पर ले जाते हैं और चाँदनी रात में खाना खाते हैं। हम खाने के बाद गीत भी गाते हैं।”

5. अब अगले विद्यार्थी की बारी है जो पहले विद्यार्थी के दाहिनी ओर बैठा था। वह एक पर्ची उठाएगा और सबसे नजरें मिलाते हुए उस विषय पर भाषण देगा। भाषण के बाद बाकी के विद्यार्थी उसके लिए तालियाँ बजाएँगे।

— इस तरह समूह के सभी सदस्यों को एक बड़े समूह के सामने बोलने का मौका मिलेगा।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल शिक्षा
शिक्षक पुस्तिका : कक्षा—चार

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