



जीवन कौशल शिक्षा
शिक्षक पुस्तिका
कक्षा - पाँच



रचना एवं संपादन

भरत कृष्ण शंकर
के. अरिअरवेलन
एन. वेनमुहिल

(2021–2022)

विषय-सूची

क्रमांक	पाठ	जीवन कौशल	पृष्ठ
01	मेरा आदर्श व्यक्ति कौन है?	आत्म-जागरुकता	12
02	मैंने नया गुण कैसे विकसित किया	आत्म-जागरुकता	13
03	साथ मिलकर काम करना! – 1	समानुभूति	14
04	साथ मिलकर काम करना! – 2	समानुभूति	18
05	दूसरों के साथ मिल-जुल कर कैसे रहें	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	21
06	दूसरों के साथ मिल-जुल कर रहना!	अंतर्वैयक्तिक रिश्ते	22
07	आत्मविश्वास के साथ बोलना!	विचारों का आदान-प्रदान	23
08	ढूँढो और पा लो!	विचारों का आदान-प्रदान	24
09	एक मूर्ति बनाओ!	रचनात्मक विचार	26
10	नए विचार! नए वाक्य!	रचनात्मक विचार	28
11	मूल्यांकन करना	समीक्षात्मक विचार	29
12	अनुमान लगाना	समीक्षात्मक विचार	30
13	परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेना	निर्णय लेना	32
14	दूसरों की भावनाएँ समझकर निर्णय लेना	निर्णय लेना	36
15	आप क्या करेंगे? – 1	समस्या को हल करना	40
16	आप क्या करेंगे? – 2	समस्या को हल करना	44
17	आश्चर्य/अचंभा	भावनाओं को समझना	48
18	उपहास	भावनाओं को समझना	52
19	अभिनय करके दिखाएँ!	तनाव से मुक्ति पाना	55
20	कक्षा के सामने बोलना	तनाव से मुक्ति पाना	57



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-जागरुकता:

इसमें ये सब शामिल हैं— खुद को पहचानना, खुद के चरित्र, कमज़ोरियों 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 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 सभ्यता दर्शाते हैं।
 हमारी सभ्यता हमारे जीवन का मार्गदर्शन करती है।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरूकता

कक्षा: 5



पाठ: 1

मेरा आदर्श व्यक्ति कौन है?

 उद्देश्य : अपने आदर्श व्यक्ति को जानना

 गतिविधि : खेल, गीत

 प्रक्रिया :

 कार्य पद्धति : खेल, विचार बताना

 अवधि : 45 मिनिट

 आवश्यक सामग्री : एक गेंद /
कागज से बनी एक गेंद

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. छात्र एक गोल घेरा बनाकर खड़े होंगे। किसी भी एक व्यक्ति की तरफ गेंद फेंकनी है।
2. अध्यापक बीच में खड़े होकर तालियाँ बजाएं और गीत की पहली दो पंक्तियाँ गाएं : “एक विचार बोओगे, तो बताओ भला क्या पाओगे?” विद्यार्थी गाकर जवाब देगा “अगर एक विचार बोएँगे, तो एक कर्म पाएँगे।” फिर जिसके पास गेंद है वह विद्यार्थी अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को गेंद देगा। वह व्यक्ति भी अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को गेंद देगा और गेंद आगे बढ़ती जाएगी। इस तरह गीत गाते जाना है और गेंद को आगे बढ़ाना है।
3. जब अध्यापक तालियाँ बजाना बंद कर दें, तब जिसके पास गेंद है वह विद्यार्थी उस व्यक्ति के बारे में बताएगा जिसे वह अपना आदर्श मानता है। विद्यार्थी कारण भी बताएगा कि वह व्यक्ति उसका आदर्श क्यों है। वह आदर्श व्यक्ति कोई परिवार का सदस्य, रिश्तेदार, पड़ोसी, मित्र इत्यादि हो सकता है। उदाहरण के लिए अगर अ का पड़ोसी एक विनम्र व्यक्ति है और वह मुस्कुराता रहता है, तो वह अ का आदर्श व्यक्ति हो सकता है। विद्यार्थी अ यह समझाएगा कि उसका पड़ोसी उसका आदर्श व्यक्ति है क्योंकि वह हमेशा मुस्कुराता रहता है और बहुत विनम्र है।
4. फिर अ को वह गेंद अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को देनी है और घेरे से बाहर निकल जाना है। अध्यापक तालियाँ बजाएं और गीत की पहली दो पंक्तियाँ गाएं, “एक विचार बोओगे, तो बताओ भला क्या पाओगे?” विद्यार्थी जवाब देंगे “अगर एक विचार बोएँगे, तो एक कर्म पाएँगे।”
5. इस तरह खेल आगे बढ़ेगा, जब तक की सबको अपने आदर्श व्यक्ति के बारे में बताने का मौका न मिल जाए।

जीवन कौशल 1 : आत्म-जागरूकता

कक्षा : 5



पाठ : 2

मैंने नया गुण कैसे विकसित किया



उद्देश्य : सकारात्मक गुण या कौशल के अनुभव बताना



गतिविधि : सामूहिक कार्य



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : खेल, अनुभव बताना



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : एक गेंद /
कागज से बनी एक गेंद

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक गोल घेरा बनाकर खड़े होंगे। किसी भी एक विद्यार्थी की तरफ गेंद फेंकनी है।
2. अध्यापक बीच में खड़े होकर तालियाँ बजाएँ और गीत की पहली दो पंक्तियाँ गाएँ : “एक विचार बोओगे, तो बताओ भला क्या पाओगे?” विद्यार्थी गाकर जवाब देगा “अगर एक विचार बोएँगे, तो एक कर्म पाएँगे।” फिर जिसके पास गेंद है वह विद्यार्थी अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को गेंद देगा। वह व्यक्ति भी अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को गेंद देगा और गेंद आगे बढ़ती जाएगी। इस तरह गीत गाते जाना है और गेंद को आगे बढ़ाना है।
3. जब तालियाँ रुक जाएंगी तब जिसके हाथ में गेंद है वह विद्यार्थी, अपने एक कौशल / गुण के बारे में बताएगा जो उसने विकसित किया है। उदाहरण के लिए अगर गेंद अ के हाथ में है, तो वह बता सकता है कि उसने अपने पिताजी से सीखा है कि जरूरत के समय लोगों की मदद करनी चाहिए।
4. फिर अ को वह गेंद अपनी दाहिनी ओर खड़े व्यक्ति को देनी है और घेरे से बाहर निकल जाना है। अध्यापक तालियाँ बजाएंगी और गीत की पहली दो पंक्तियाँ गाएंगी, “एक विचार बोओगे, तो बताओ भला क्या पाओगे?” विद्यार्थी जवाब देंगे “अगर एक विचार बोएँगे, तो एक कर्म पाएँगे।”
5. इस तरह खेल आगे बढ़ेगा, जब तक की सबको अपने सकारात्मक कौशल / गुण के बारे में बताने का मौका न मिल जाए।



जीवन कौशल 2 : समानुभूति

कक्षा: 5



पाठ: 3

साथ मिलकर काम करना! - 1



उद्देश्य : साथ मिलकर काम करना सीखना



गतिविधि : सामूहिक कार्य और झाँकियाँ



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : झाँकी बनाना



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को चार समूहों में बाँटना है।
 2. प्रत्येक समूह को एक दृश्य की झाँकी बनानी है। उन्हें अपनी झाँकी दिखाने की तैयारी के लिए 15 मिनिट का समय दिया जाएगा। फिर सारे समूह बारी-बारी से अपनी झाँकी दिखाने आएँगे।
- उदाहरण के लिए, अगर दृश्य है, 'दो व्यक्ति नदी के किनारे बैठे हैं' तो समूह को सारी चीजों की सूची बनानी है जो उस दृश्य में हो सकती हैं, जैसे कि पेड़, पत्थर, मंदिर इत्यादि। प्रत्येक सदस्य को एक चीज की भूमिका निभानी है। उदाहरण के लिए कुछ सदस्य मुँह के बल लेट कर नदी बन सकते हैं, एक व्यक्ति खड़ा होकर पेड़ बन सकता है, एक व्यक्ति अपनी तीन अंगुलियों को त्रिशूल के रूप में दिखाकर मंदिर बन सकता है इत्यादि।
- (नोट: विद्यार्थियों को रचनात्मकता से सोचने दें। बस यह ध्यान रहे कि वे जिस तरह के प्रतीक विह्व दिखा रहे हों वे सबको समझ और पहचान में आने चाहिए।)

दृश्य :

- एक व्यक्ति सात घोड़ों वाला रथ चला रहा है। (एक व्यक्ति (अ) अपने घुटनों के बल रेंगती हुई स्थिति में बैठा है। दूसरा व्यक्ति ब उसकी पीठ पर सारथी की तरह बैठा है और उसके हाथ में घोड़ों की लगाम है। व्यक्ति स इस तरह पीछे खड़ा है मानो वह एक छतरी लिए खड़ा हो। सात विद्यार्थी आगे घोड़ों की तरह दौड़ते हुए खड़े होंगे।)
- गिल्ली डंडा या क्रिकेट खेलना (एक व्यक्ति ऐसे खड़ा होगा मानो गिल्ली को मारने वाला हो। कुछ विद्यार्थी झुककर खड़े रहेंगे मानो गिल्ली/गेंद को पकड़ने वाले हों। अगर क्रिकेट है तो एक खिलाड़ी गेंद फेंकने की स्थिति दर्शाएगा और एक व्यक्ति अम्पायर की तरह खड़ा होगा।)
- एक घर बन रहा है (इस दृश्य में ये क्रियाएँ दर्शा सकते हैं: अ ईंटें उठाकर ब को दे रहा है, स रेत छान रहा है, द

सीमेंट में पानी और रेत मिला रहा है, ईंटें लगा रहा है इत्यादि)

- **पौधे लगाना** (3 लोग थोड़ी—थोड़ी देर में नीचे बैठकर गड्ढे खोद रहे हैं। उनके बगल में खड़े व्यक्ति गड्ढों में पौधे लगा रहे हैं, फिर कुछ व्यक्ति आकर पौधों में पानी डाल रहे हैं।)
- **बगीचे से फूल तोड़ना** (कुछ विद्यार्थी पौधों की तरह नीचे बैठेंगे और अपने हाथ फूलों की तरह ऊपर रखेंगे। कुछ विद्यार्थी आकर वे फूल तोड़ेंगे।)

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 2: समानुभूति

कक्षा : 5

पाठ : 4



साथ मिलकर काम करना! - 2



उद्देश्य : समूह की तरह साथ काम करने के बारे में सीखना



गतिविधि : सामूहिक कार्य को एक दृश्य के रूप में दिखाना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : झाँकी बनाना



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को छह समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह को अपनी झाँकी तैयार करने के लिए 10 मिनिट का समय मिलेगा। फिर सभी समूह एक-एक करके अपनी झाँकी दिखाएँगे।

दृश्य:

- एक गतिविधि के लिए कक्षा को तैयार करना
 - (विद्यार्थी जोड़े बनाकर कुर्सियाँ और मेज एक तरफ रखेंगे। फिर पाँच मेज एक साथ मिलाकर एक मंच मनाया जाएगा। कुछ विद्यार्थी ब्लैकबोर्ड साफ करेंगे इत्यादि)
- पंखे जैसे पत्तों वाला ताढ़ का वृक्ष
 - विद्यार्थी अ अपने हाथ सीधे ऊपर करके खड़ा होगा। व्यक्ति ब, विद्यार्थी अ के ठीक पीछे खड़ा होगा पर उसके हाथ अक्षर 'Y' के आकार में फैले होंगे। इस तरह द, इ और ड एक के पीछे एक खड़े होंगे पर उनके हाथ अलग-अलग दिशाओं में पत्तों की तरह फैले होंगे ताकि वे पंखे जैसे पत्तों वाले वृक्ष की तरह दिखें।
- एक सर्प नाव चलाना
 - (दो विद्यार्थी अपने पेट के बल सिर ऊँचा करके लेटेंगे और उनके पंजे एक-दूसरे से अड़ रहे होंगे। उनके हाथ फर्श पर होंगे और सिर ऊँचा होगा ताकि वे नाव की तरह दिखें। कुछ विद्यार्थी उनके बगल में इस तरह बैठे होंगे जैसे कोई चम्पू से नाव चलाता है।)

- हैंड पम्प से पानी निकालना

— (व्यक्ति अ जमीन पर उकड़ू होकर बैठेगा और उसका दाहिना हाथ उसके शरीर से सटा हुआ होगा। कोहनी मुड़ी हुई होगी और अपनी हथेली से वह हैंड से पानी निकलने वाला हिस्सा बनाएगा। उसका बायां हाथ पीछे होगा, जैसे कि हैंड पम्प का हथा होता है। व्यक्ति ब, अ का बायां हाथ पकड़कर हैंड पम्प से पानी निकालने का अभिनय करेगा। अन्य विद्यार्थी एक कतार बनाकर अपने घड़ों/बाल्टियों में पानी भरेंगे।)

- आम के पेड़ों का बगीचा

— अ अपना सिर झुकाकर खड़ा होगा। ब उसके दाहिनी या बाईं ओर सिर झुकाकर खड़ा होगा, पर उसके हाथ शाखाओं की तरह ऊपर की ओर फैले हुए होंगे और अंगुलियाँ पत्तियों की तरह खुली होंगी। फिर ब, स के पीछे खड़ा होकर शाखाओं/पत्तियों के नीचे अपनी हथेलियों से मुट्ठी बनाकर आम का फल दर्शाएगा। इस तरह तीन-चार सदस्यों वाले कई समूह आम का एक बगीचा दर्शाएँगे।

- एक बैल गाड़ी

— (अ और ब अपने घुटनों के बल बैठकर बैल बन जाएँगे। स उनके ठीक पीछे बैठकर बैलों की लगाम पकड़ेगा। उसके पीछे ड, इ, और फ अगल-बगल खड़े होंगे और उनके ठीक सामने ह, ज और क खड़े होंगे। यह सब अपने हाथ ऊपर उठाकर मिलाएँगे ताकि वह बैल गाड़ी के पीछे बनी बैठने की जगह जैसा दिखे।)

सबको गले लगाएं, अपनी बाँहें फैलाएं,
फिर काम सभी बन जाएं, जब मिलकर हाथ बढ़ाएं।
जब सच्चे दिल से चाहें, तब भेद-भाव मिट जाएं,
फिर वैर रहे ना कोई, जब एक सभी हो जाएं।



जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 5



पाठ : 5

दूसरों के साथ मिल-जुल कर कैसे रहें



उद्देश्य : दूसरों के साथ हिल-मिल जाना



गतिविधि : अभिनय



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : अभिनय के लिए परिस्थितियों की एक सूची

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँटना है और प्रत्येक समूह को एक जगह देनी है।
2. प्रत्येक समूह को परिस्थितियों की एक सूची दी जाएगी। उन्हें अपना अभिनय तैयार करने के लिए दस मिनिट का समय दिया जाएगा। यह सुनिश्चित करना है कि समूह के प्रत्येक सदस्य को अभिनय करने का मौका मिले।
3. दस मिनिट के बाद सारे समूह बारी-बारी से अपना अभिनय दिखाएँगे।

अभिनय के लिए परिस्थितियाँ :

- एक पिता को शांत कराना जो अपने भाई से नाराज है।
- माँ बीमार है, बेटा / बेटी उसका ध्यान रखते हुए प्यार से बात कर रहे हैं।
- माँ रसोई में व्यस्त है, बेटा / बेटी सब्जी काटने में उसकी मदद कर रहे हैं।
- आपका / की भाई / बहन रो रहा / रही है, आप उसे चुप कर रहे हैं।
- अ टीवी देख रहा है, ब उसे मना रहा है ताकि वह उसकी पसंद का कार्यक्रम चलाए।

जीवन कौशल 3: अंतर्वैयक्तिक रिश्ते

कक्षा : 5



पाठ : 6

दूसरों के साथ मिल-जुल कर रहना!



उद्देश्य : दूसरों के साथ मिलना—जुलना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : अभिनय के लिए

परिस्थितियों की एक सूची

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँटना है और प्रत्येक समूह को एक जगह देनी है।
2. प्रत्येक समूह को परिस्थितियों की एक सूची दी जाएगी। उन्हें अपना अभिनय तैयार करने के लिए दस मिनिट का समय दिया जाएगा। यह सुनिश्चित करना है कि समूह के प्रत्येक सदस्य को अभिनय करने का मौका मिले।
3. दस मिनिट के बाद सारे समूह बारी—बारी से अपना अभिनय दिखाएँगे।

अभिनय के लिए परिस्थितियाँ :

- अ दुखी और निराश है, ब उसे खुश करने की कोशिश कर रही है और खेलने बुला रही है।
- अ ने ब से निवेदन किया कि वह उसे खेल में शामिल करे।
- अ – राहगीर, ब – दुकानदार, अ कहीं जाने का रास्ता पूछ रही है।
- अ, ब से बातें कर रहा है जो उसके दोस्त की माँ है।
- अ के घर मेहमान आए वह अपना परिचय दे रही है।
- अ ने गलती से ब के पाँव पर पाँव रख दिया, अ ने ब से क्षमा माँगी।
- अ जानना चाहती कि 'कर्तव्य–निष्ठा' इस शब्द को कैसे पढ़ा जाता है।

जीवन कौशल 4: विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 5

पाठ : 7



आत्मविश्वास के साथ बोलना!



उद्देश्य : आत्मविश्वास से बोलना सीखें



गतिविधि : चरखे का खेल



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : खेल



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी एक गोल 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 स्पष्ट रूप से समझाए जाएँगे।
6. जब अध्यापक तालियाँ बजाने लगेगी या गीत गाने लगेगी, तब अंदर के घेरे वाले विद्यार्थियों को घड़ी की सुइयों की विपरीत दिशा में चलना है और बाहर के घेरे वाले विद्यार्थियों को घड़ी की सुइयों की दिशा में चलना है।
7. जब तालियाँ रुक जाएंगी, तब विद्यार्थी भी अपनी जगह पर खड़े हो जाएँगे। फिर बाहर के घेरे और अंदर के घेरे के विद्यार्थी एक-दूसरे से नजरें मिलाकर अपने मनपसंद गीत के बारे में 5 वाक्य कहेंगे।
8. जब तालियाँ बजाने लगेंगी तब विद्यार्थी भी पहले की तरह अपने घेरों में घूमने लगेंगे।
9. जब तालियाँ रुकेंगी तब अंदर और बाहर के घेरे के विद्यार्थी नजरें मिलाकर एक-दूसरे को अपने मनपसंद खाने के बारे में बताएँगे।
10. जब भी तालियाँ रुकेंगी तब विद्यार्थी एक-दूसरे को अपने मनपसंद खाने, कपड़े, जगह, खेल, फिल्म इत्यादि के बारे में पाँच वाक्य कहेंगे।

कहने की जब आये बारी
बोलो बातें प्यारी प्यारी
अच्छी बातें, सच्ची बातें
मानती है ये, दुनिया सारी

जीवन कौशल 4 : विचारों का आदान-प्रदान

कक्षा : 5



पाठ : 8

दूँढ़ो और पा लो!

उद्देश्य : वार्तालाप कैसे शुरू किया जाए?

गतिविधि : एक समूह बनाना

प्रक्रिया :

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. प्रत्येक पर्ची पर इनमें से एक शब्द लिखा हुआ होगा और उसे मोड़कर एक डिब्बे में रखा जाएगा।

बरगद
पीपल
नीम
इमली
आम

तोता
कौआ
मैना
मोर
गौरैया

आँख
कान
नाक
हाथ
पाँव

अमरुद
केला
अंगूर
सेब
संतरा

बैंगन
भिंडी
फली
कट्टू
आलू

हरा
पीला
लाल
नीला
काला

दीपावली
मकर संक्रांति
रमजान
क्रिसमस
दशहरा

लड्डू
हलवा
जलेबी
केक
रसगुल्ला

जनवरी
फरवरी
मार्च
अप्रैल
मई

गर्मी
बसंत
सर्दी
पतझड़
बारिश

शेर
बाघ
भालू
हाथी
चीता

सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार

2. विद्यार्थी एक पर्ची उठाएँगे। जब तक अध्यापक न कहे तब तक वे पर्ची को खोलकर नहीं देखेंगे।

3. खेल के नियम समझाए जाएँगे।

4. जब अध्यापक कहें तब वे अपनी पर्चियाँ पढ़ेंगे और अपने समूह के सदस्यों को ढूँढ़ेंगे। उदाहरण के लिए, सारे फलों को साथ में खड़े होना है। जो समूह सबसे पहले पूरा हो जाएगा वह जीत जाएगा।



टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 5



पाठ : 9

एक मूर्ति बनाओ!



उद्देश्य : अलग दृष्टिकोण से देखना



कार्य पद्धति : खेल



गतिविधि : मूर्ति बनाना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. विद्यार्थी को दो समूहों में बाँटें। दोनों समूहों में विद्यार्थियों की संख्या समान होनी चाहिए।
2. वे दो घेरे बनाकर खड़े होंगे—एक बड़ा घेरा उसके अंदर एक छोटा घेरा।
3. बाहर के घेरे वाले सदस्य 'मूर्तिकार' होंगे और अंदर वाले सदस्य 'बनने वाली मूर्तियाँ'। मूर्तिकारों को अपनी मूर्तियों को उस तरह खड़े रखना है, जिस तरह की मूर्ति वे बनाना चाहते हैं। यह सुनिश्चित करें कि 'मूर्तिकार', अंदर के घेरे वाले विद्यार्थियों का सिर, हाथ, पाँव इत्यादि हिलाते समय उन्हें किसी भी प्रकार का कष्ट न पहुँचाएँ। एक मूर्ति से कुछ भी दर्शाया जा सकता है, जैसे कि किताब पढ़ता हुआ व्यक्ति, योग मुद्रा इत्यादि।
4. यह कार्य दो मिनिट में करना है। उसके बाद मूर्ति एक जगह जम जाएगी, उसे हिलाया—डुलाया नहीं जा सकता।
5. फिर बाहर के घेरे के सदस्य घेरे में घूमते हुए सारी मूर्तियाँ देखेंगे और पुनः अपनी मूर्ति के स्थान पर आकर रुक जाएँगे।
6. इसके बाद अंदर के घेरे वाले सदस्य मूर्तिकार बनकर, बाहर वाले सदस्यों की मूर्तियाँ बनाएँगे। फिर वे अपने घेरे में घूमते हुए सारी मूर्तियाँ देखेंगे और पुनः अपनी मूर्ति के स्थान पर खड़े हो जाएँगे।
7. इसके बाद बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी अपने घेरे में बाई ओर एक कदम आगे बढ़कर, अंदर के घेरे वाले नए सदस्य की नई मूर्ति बनाएँगे। इसका अर्थ है कि वे अब जिस व्यक्ति को मूर्ति बनाएँगे, वह उस व्यक्ति के दाहिनी ओर खड़ा होगा जिसकी उन्होंने पहले मूर्ति बनाई थी।
- इस तरह अंदर के घेरे और बाहर के घेरे वाले विद्यार्थी बारी—बारी से एक—दूसरे की मूर्तियाँ बनाएँगे।

जीवन कौशल 5 : रचनात्मक विचार

कक्षा : 5



पाठ : 10

नए विचार! नए वाक्य!



उद्देश्य : नए दृष्टिकोण से देखना



कार्य पद्धति : सामूहिक कार्य



गतिविधि : नए वाक्यों की रचना करना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों के पाँच समूह बनाएँ और उन्हें अलग—अलग घेरों में बैठाएँ।
2. खेल के नियम स्पष्ट रूप से समझाए जाएँगे। प्रत्येक समूह को एक ही परिस्थिति दी जाएगी और उसके बाद एक प्रश्न दिया जाएगा। प्रत्येक सदस्य उसका अलग उत्तर देगा।

उदाहरण के लिए :

- एक कुत्ता एक आदमी पर लपका। क्यों?

संभावित उत्तर :

- आदमी ने उसकी हड्डी छीन ली थी।
 - आदमी ने उसे लात मारी थी।
 - आदमी ने उसके पंजों पर पाँव रख दिया था।
 - आदमी ने उसे बुरे नाम से बुलाया था।
 - आदमी ने एक दिन उसके पिल्ले को चुरा लिया था।
 - कुत्ते को उसकी शर्ट पसंद नहीं आई।
 - आदमी की शर्ट पर हड्डी का चित्र बना हुआ था।
3. इसके बाद समूह का अगला सदस्य एक परिस्थिति देगा और उसके आधार पर प्रश्न पूछेगा, बाकी सदस्य अलग—अलग जवाब देंगे।
 4. अगर समय हो, तो समूहों को बदल कर खेल फिर से खेला जा सकता है।
 5. कुछ समूह बारी—बारी से अपने वार्तालाप अन्य समूहों को भी सुना सकते हैं। दूसरों को ध्यान से देखकर व सुनकर उनकी सराहना करनी है।
- इस तरह प्रत्येक समूह को अपनी रचनात्मकता बताने का मौका मिलना चाहिए।

जीवन कौशल 6: समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 5



पाठ : 11

मूल्यांकन करना



उद्देश्य : सकारात्मक और नकारात्मक मूल्यांकन करना



गतिविधि : हमारी पसंद कैसे आकार लेती है



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : कारण समझना



अवधि : 45 मिनिट



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 बॉटा जाएगा।
 2. समूह के प्रत्येक सदस्य को इनमें से एक विषय दिया जाए : फ़िल्म, जगह, खेल, पहनने का कपड़ा। उन्हें इस क्रम में नाम दिए जाएँगे : अ—खाना, ब—फ़िल्म, स—पहनने का कपड़ा, द—जगह, इ—खेल। यह कार्य दो मिनिट में हो जाना चाहिए।
 3. जब इशारा किया जाए तब पहले समूह से अ आकर अपने मनपसंद खाने के बारे में बताएगा और उसके कारण भी बताएगा। उदाहरण के लिए : किसी को दही—चावल पसंद हो सकते हैं क्योंकि ये आसानी से पच जाते हैं या आसानी से बन जाते हैं।
 4. फिर सारे समूहों से अ, अपने मनपसंद खाने के बारे में बताएँगे और उसका कारण भी बताएँगे।
 5. फिर पहले समूह से ब आगे आकर अपनी मनपसंद फ़िल्म के बारे में बताएगा और उसका कारण भी बताएगा। इसके बाद सारे समूह से ब अपनी बात बताएँगे।
 6. तीसरे दौरे में बारी—बारी से, सारे समूहों से स आगे आकर अपने मनपसंद कपड़े के बारे में बताएँगे।
 7. चौथे दौरे में बारी—बारी से, सारे समूहों से द आगे आकर अपनी मनपसंद जगह के बारे में बताएँगे।
 8. पाँचवें दौरे में बारी—बारी से सारे इ आकर अपने मनपसंद खेल के बारे में बताएँगे।
- इस तरह सबको अपनी पसंद की किसी चीज के बारे में बताने का मौका मिलेगा।



जीवन कौशल 6 : समीक्षात्मक विचार

कक्षा : 5

पाठ : 12



अनुमान लगाना



उद्देश्य : परिचित चीजों से किसी अपरिचित चीज का अनुमान लगाना



कार्य पद्धति : मूक अभिनय



गतिविधि : मूक अभिनय से परिस्थिति पहचानना



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कागज की पर्चियाँ, एक प्लेट या डिब्बा

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. कक्षा में जितने विद्यार्थी हों उतनी पर्चियाँ बनानी हैं। प्रत्येक पर्ची पर एक परिस्थिति लिखी हुई होगी और उसे मोड़कर डिब्बे / प्लेट में रखा जाएगा।

कुछ परिस्थितियों के उदाहरण :

- बस स्टॉप पर इंतजार करना
- चित्र में रंग भरना
- पतंग उड़ाना
- पेड़ से फल तोड़ना
- शीशे में देखकर बाल ठीक करना इत्यादि।

2. एक विद्यार्थी कक्षा के सामने आकर कोई भी एक पर्ची उठाएगा और उसे मन में पढ़ेगा। फिर वह मूक अभिनय द्वारा उसे दर्शाएगा। बाकी विद्यार्थियों को यह पहचानना है कि वह क्या बता रहा है।

— इस तरह प्रत्येक विद्यार्थी को मूक अभिनय करने का मौका मिलेगा और जब दूसरे विद्यार्थी अभिनय करेंगे तब उसे परिस्थिति / दृश्य को पहचानने का मौका मिलेगा।



जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 5



पाठ : 13

परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेना

उद्देश्य : निर्णय लेना	कार्य पद्धति : अभिनय
गतिविधि : दिए गए विकल्पों में से एक विकल्प चुनना	अवधि : 45 मिनिट
प्रक्रिया :	आवश्यक सामग्री : ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. यह परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाई जाएगी। विद्यार्थी इसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

— आप अपने माता-पिता के साथ एक शादी में गए हैं। आपने हल्के भूरे रंग के कपड़े पहने हैं। आपकी माँ चाहती है कि आप अवसर के अनुसार लाल या हरे रंग के कपड़े पहनें। आप क्या करेंगे?

1. आप जिद करेंगे कि आपको भूरे रंग के कपड़े ही पहनने हैं।
2. माँ की सलाह मानकर लाल और हरे रंग के कपड़े पहनेंगे।
3. किसी और रंग के कपड़े पहनेंगे।
4. नाराजगी के साथ लाल और हरे रंग के कपड़े पहनेंगे।
5. माँ को मना लेंगे कि भूरा रंग भी अच्छा दिखेगा और वही पहनेंगे।

विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय कर सकते हैं। उनके 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. पाँचों अभिनय के बाद अध्यापक यह समझाएगी— हमें यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि माँ किसी रंग को पहनने से मना क्यों कर रही है। किसी चीज के बारे में जिद् नहीं करनी चाहिए और न ही नाराजगी दिखानी चाहिए।
7. अगली परिस्थिति समझाई जाएगी। फिर दो विद्यार्थी आगे आकर इसका अभिनय करके दिखाएँगे।

परिस्थिति 2

आपके मित्र ने आपकी गेंद ली है। दो दिनों के बाद उसने कहा कि उससे वह गेंद खो गई है। आप क्या करेंगे?

8. विद्यार्थियों के प्रयास के लिए उनकी सराहना करनी है।
9. उन्हें प्रोत्साहित करना है ताकि वे बताएँ, कि उन्होंने इस गतिविधि से क्या सीखा। उनके जवाब ब्लैकबोर्ड पर लिखने हैं। फिर अध्यापक यह समझाएं कि उनके रोजमरा के जीवन में ऐसी कई परिस्थितियाँ आएँगी जब उन्हें ठीक से सोच-समझकर निर्णय लेना पड़ेगा। ऐसा निर्णय लेना चाहिए जिसका खुद पर या दूसरों पर कोई नकारात्मक प्रभाव न हो।



टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 7 : निर्णय लेना

कक्षा : 5



पाठ : 14

दूसरों की भावनाओं को समझकर निर्णय लेना



उद्देश्य : निर्णय लेना



गतिविधि : दिए गए विकल्पों से एक विकल्प चुनना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री :
ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. यह परिस्थिति समझाई जाएगी और तीन विद्यार्थियों को स्वेच्छा से आकर कोई भी एक विकल्प चुनकर अभिनय करना है। पात्र : माँ, बेटा और उसका दोस्त।

परिस्थिति 1

- जब आप स्कूल से वापिस आए तब आपने देखा कि आपकी माँ को बुखार है। आप उसकी मदद करने के लिए कुछ काम करने लगे। तभी आपका दोस्त आपको खेलने के लिए बुलाने आया। आप क्या करेंगे?

1. उसे कहेंगे कि आप आज नहीं खेल सकते क्योंकि आपकी माँ बीमार है।
2. बाहर जाकर उसके साथ खेलेंगे।
3. उसे कहेंगे, "क्या हम आज घर पर खेलें क्योंकि मैं माँ को अकेला नहीं छोड़ सकता / ती?"
4. उसे कहेंगे, "जब मेरे पापा आएँगे तब हम बाहर जाकर खेलेंगे।"
5. माँ की जरूरत का सामान उसके पास रखकर बाहर खेलने जाएँगे।
6. उसे कहेंगे, "मैं खेलने नहीं आऊँगा / गी" फिर अपने निर्णय के बारे में सोचकर पछताएँगे।

विद्यार्थियों के प्रयास के लिए उनकी सराहना करनी है।

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

सराहना करनी है।

4. फिर तीन और विद्यार्थी आगे आकर तीन विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
5. उनके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर दो विकल्पों में से एक का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
6. उनके बाद तीन और विद्यार्थी आगे आकर आखरी विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
7. अभिनय के बाद अध्यापक यह समझाएँ कि बीमार माँ का ध्यान रखना ही सबसे उचित विकल्प होगा। उसे अकेला छोड़कर बाहर खेलने जाना या अपने निर्णय के बारे में सोचकर पछताना उचित नहीं है। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना है कि वे सोचें, कि प्रत्येक निर्णय का क्या परिणाम हो सकता है।
8. यह परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाई जाएगी और पांच विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर इसका अभिनय करके दिखाएँगे।

परिस्थिति 2

आप और आपके चार मित्र खाना खाने के लिए तैयार हैं। आपके एक मित्र अपना खाने का डिब्बा खोल रहे थे तभी उसका डिब्बा नीचे गिर गया और खाना जमीन पर फैल गया। आप क्या करेंगे?

9. विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
10. विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें ताकि वे बताएँ कि उन्होंने इस क्रियाकलाप से क्या सीखा। उनके जवाब ब्लैकबोर्ड पर दर्ज करने हैं। बाद में अध्यापक यह समझाएँगी कि उनके रोजमर्रा के जीवन में ऐसी कई परिस्थितियाँ आएँगी, जब उन्हें ठीक से सोच—समझकर निर्णय लेना पड़ेगा। ऐसा निर्णय लेना चाहिए जिसका खुद पर या दूसरों पर कोई नकारात्मक प्रभाव न हो।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 5

पाठ : 15



आप क्या करेंगे? - 1



उद्देश्य : समस्याओं को सुलझाना



गतिविधि : रोजमरा की समस्याएँ सुलझाना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. तीन विद्यार्थियों को बुलाया जाएगा और उन्हें यह परिस्थिति समझाई जाएगी। वे दुकानदार और ग्राहकों की भूमिका निभाएँगे।

परिस्थिति 1

- आप एक दुकान पर नोटबुक और पाँच चार्ट पेपर लेने गए हैं। आपको दुकान पर आपकी पहचान का एक व्यक्ति मिला। आपने दुकानदार से चीजों का दाम पूछा। दुकानदार ने बताया कि नोटबुक की कीमत है 25 रुपए और एक चार्ट पेपर 5 रुपए का है। आपके पास केवल 25 रुपए हैं। इस परिस्थिति में आप क्या करेंगे?

1. घर जाकर 25 रुपए और लाएँगे।
2. नोटबुक और चार्ट पेपर खरीद लेंगे और दुकानदार से वादा करेंगे कि आप बचे हुए पैसे आकर दे देंगे।
3. नोटबुक या चार्ट पेपर, दोनों में से एक चीज खरीदेंगे।
4. अपनी पहचान वाले व्यक्ति से 25 रुपए उधार लेंगे और बाद में उसे पैसे दे देंगे।

इसमें कोई सही या गलत जवाब नहीं है। विद्यार्थी जो भी विकल्प चुनकर अभिनय करें उनकी सराहना करनी है।

2. इसके बाद तीन और विद्यार्थी, बचा हुआ कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास को सराहना है।
3. इसी तरह बारी-बारी से तीन और विद्यार्थी आगे आकर बचे हुए दो विकल्पों का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके अभिनय की प्रशंसा करनी है।

- जिन विद्यार्थियों को अब तक अभिनय करने का अवसर न मिला हो, उनमें से दो विद्यार्थियों को आगे बुलाकर अगली परिस्थिति समझाई जाएगी।

परिस्थिति 2

अ बहुत देर तक टीवी देखता है। इस वजह से उसे परीक्षा में कम अंक मिले हैं। ब उसे सलाह देना चाहता है कि वह अपनी आदत सुधारे। ब को क्या करना चाहिए?

- विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है। करीब दो मिनिट का समय लेकर अध्यापक यह समझाएगी कि ज़्यादा टीवी देखने से किस तरह की हानि पहुँचती है और ज्ञान व कौशल को विकसित करने के लिए टीवी का प्रयोग कैसे किया जा सकता है। विद्यार्थियों को यह समझाएँ कि टीवी केवल मनोरंजन का साधन नहीं है।
- अब तक जिन विद्यार्थियों को अभिनय करने का अवसर न मिला हो, उन्हें यह परिस्थिति समझाएँ और अभिनय करने का मौका दें।

परिस्थिति 3

अ और ब मित्र हैं। वे गणित के सवाल हल कर रहे हैं। ब के पेन की स्याही खत्म हो गई। अ की दादी ने उसे तोहफे में एक पेन दिया था। उसने वह पेन ब को लिखने के लिए दे दिया। लिखने के बाद, जब ब पेन का ढक्कन लगा रहा था, तब उसके हाथ से पेन फिसल कर गिर गया और उसकी निब टूट गई। अगर आप अ की जगह होते, तो आप क्या करते?

- ब पर गुस्सा करते क्योंकि उसने आपका कीमती पेन गिरा कर उसकी निब तोड़ दी।
- उससे बात करना बंद कर देते।
- शांति से उसे कहते, "कोई बात नहीं, पर आगे से तुम चीजों का इस्तेमाल करते समय ध्यान रखना।"

- विद्यार्थियों के प्रयास के लिए उनकी सराहना करनी है। फिर अध्यापक यह समझाएँ, कि किसी मित्र पर चिल्लाने से या उस पर गुस्सा करने से कोई फायदा नहीं होता। उससे बात न करने से भी मित्रता में कटुता आ सकती है। उदार दिल होने से और उसे अच्छी सलाह देने से आपके मित्र को मदद मिलेगी और उसे अपनी गलती का एहसास भी होगा। इससे आपकी मित्रता और पक्की हो जाएगी।
- विद्यार्थियों से यह भी पूछें कि उन्होंने इस पाठ में क्या सीखा। पाठ समाप्त करने से पहले विद्यार्थियों को समझाएँ कि समस्याएँ तो रोज ही आती हैं इसलिए हमें उन्हें उचित तरीके से हल करना सीखना चाहिए।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 8 : समस्या को हल करना

कक्षा : 5

पाठ : 16



आप क्या करेंगे? - 2



उद्देश्य : समस्याएँ हल करना



गतिविधि : दैनिक समस्याओं को हल करना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : चर्चा, अभिनय



अवधि : 45 मिनिट

आवश्यक सामग्री :
ब्लैकबोर्ड, चॉक

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. किसी भी तरीके की मदद से विद्यार्थियों को चार समूहों में बाँटें। फिर सारे समूह परिस्थिति 1 के बारे में करीब 10 मिनिट चर्चा करेंगे और यह तय करेंगे कि इस परिस्थिति में अ क्या कर सकता है?

परिस्थिति 1

अ के सभी दोस्तों को साइकिल चलाना आता है। पर अ को नहीं आता। साइकिल सीखने में कोई भी उसकी मदद नहीं कर पा रहा है। अ ने किराए पर साइकिल लेकर खुद सीखने की कोशिश की पर सफल नहीं हुआ। साइकिल सीखने के लिए अ को क्या करना चाहिए?

2. सारे समूह बारी-बारी से अपने सुझाव बताएँगे कि इस परिस्थिति में अ को क्या करना चाहिए। उनके सुझाव ब्लैकबोर्ड पर लिखने हैं।
3. कोई भी दो विद्यार्थियों को कक्षा के सामने बुलाकर परिस्थिति 2 समझाई जाएगी। फिर वे इनमें से एक विकल्प चुनकर उसका अभिनय करके दिखाएँगे।

परिस्थिति 2

किशोर की आदत है कि वह अपने नाखून चबाता है। अगर कोई उससे पानी माँगता है, तो वह हाथ धोना भूल जाता है। उसके दोस्तों को इस बात पर बहुत गुस्सा आता है। उसके दोस्त मिहिर ने उसे इस बारे में सलाह दी, लेकिन किशोर पर इसका कोई असर नहीं हुआ। अगर आप मिहिर होते, तो आप क्या करते?

1. उस पर चिल्लाते, "ऐसा मत करो! यह बहुत बुरा लगता है!"
2. उसे इस आदत के नकारात्मक परिणाम समझाते।
3. सबके सामने उसका मजाक उड़ाते।
4. धैर्य से उसे समझाते और याद दिलाते रहते कि यह आदत बहुत बुरी है।

विद्यार्थियों ने चाहे जो भी विकल्प चुना हो, उनके प्रयास की सराहना करनी है।

4. इस तरह तीन और विद्यार्थियों को बारी-बारी से बुलाया जाएगा, ताकि वे हर बार कोई अलग विकल्प चुनकर अभिनय करें। सभी विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
5. अध्यापक यह बताना है कि नाखून चबाना स्वास्थ्य के बुरा होता है और सामिजिक तौर पर भी अस्वीकार्य होता है। किशोर को यह बात समझनी चाहिए। किसी को भी सलाह देते वक्त धैर्य और शांति से काम लेना चाहिए।
6. फिर छह विद्यार्थियों को आगे बुलाकर उन्हें परिस्थिति 3 समझानी है। वे इसका अभिनय करके दिखाएँगे।

परिस्थिति 3

अ घर पर अकेला है और अचानक उसके घर 5 मेहमान आ गए। अ, पीने के लिए उन्हें कुछ देना चाहता है। कुछ लोगों को कॉफी चाहिए और कुछ को चाय। रसोई में जाकर उसे पता चला कि सबके लिए चाय और कॉफी बनाने के लिए उसके पास पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं है। अ को क्या करना चाहिए?

7. विद्यार्थियों के प्रयास की सराहना करनी है।
8. विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें ताकि वे बता सकें, कि उन्होंने इस पाठ से क्या सीखा। उनके जवाब ब्लैकबोर्ड पर लिखने हैं। फिर अध्यापक यह समझाएँ कि हमें छोटी-मोटी समस्याएँ बिना किसी तनाव के संभाल लेनी चाहिए। ऐसा करने से हम भविष्य में बड़ी समस्याएँ अच्छी तरह हल कर पाएँगे।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 5



पाठ : 17

आश्चर्य/अवंभा



उद्देश्य : आश्चर्य 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। छह विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर इसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

आप एक पर्यटक स्थल पर छुट्टियाँ मना रहे हैं। किसीने आपका नाम पुकार कर, आपके कंधे पर हाथ रखा। आपने मुड़कर देखा कि वह आपकी सहपाठी कमला है जो अपनी दादी से मिलने आई है। आप क्या करेंगे?

1. उससे पूछेंगे, "अरे कमला, तुम यहाँ क्या कर रही हो?"
2. उससे पूछेंगे, "क्या तुम्हारी दादी यहाँ रहती हैं?"
3. उसे अपने माता-पिता से परिचित करवा कर कहेंगे, "माँ, पापा! कमला भी हमारी तरह यहाँ आई है! कितनी बढ़िया बात है न?"
4. उससे कहेंगे, "तुमने मुझे बताया नहीं कि तुम भी यहाँ आने वाली हो!"

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

5. इसके बाद अगली परिस्थिति समझाई जाएगी और 3 तीन विद्यार्थी स्वेच्छा से आकर अभिनय द्वारा यह करके दिखाएँगे कि आश्चर्य प्रकट करने का उचित तरीका क्या होता है।

परिस्थिति 2

कमल अपने माता-पिता के साथ चिड़ियाघर गया। वहाँ एक बहुत बड़ा अजगर देखकर वह आश्चर्यचकित हो गया। अगले दिन उसने अपने दोस्तों को इसके बारे में बताया। अगर आप कमल होते, तो इस बात के बारे में कैसे बताते?

6. जिन विद्यार्थियों ने अभिनय किया, उनके प्रयास की सराहना करनी है।

टिप्पणियाँ





जीवन कौशल 9 : भावनाओं को समझना

कक्षा : 5



पाठ : 18

उपहास



उद्देश्य : उपहास की भावना को समझना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि :



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. यह परिस्थिति विद्यार्थियों को समझाई जाएंगी और विद्यार्थी इसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

सीमा अपनी कक्षा में सबसे नाटी और मोटी है। उसकी सहपाठी रानी, उसे 'मोटी' कहकर बुलाती है। अगर आप सीमा की जगह होते, तो आप क्या करते?

1. रानी के रूप-रंग के अनुसार उसे भी एक चिढ़ाने वाले नाम से बुलाते।
2. उसे चेतावनी देते की आप शिक्षिका से इसकी शिकायत करेंगे।
3. उससे निवेदन करते कि वह आपको 'मोटी' न बुलाए।
4. दूसरे दोस्तों को बताते कि आपको यह बात कितनी बुरी लगती है।
5. एक कोने में बैठकर रोते।
6. अपने माता-पिता से कहते, "मैं ही ऐसी क्यों हूँ?"

विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। 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. इसके बाद 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. सभी विद्यार्थीयों के अभिनय समाप्त होने के बाद अध्यापक यह समझाएँगे कि किसी के रूप-रंग का मजाक उड़ाना उचित नहीं होता। अगर किसी का मजाक उड़ाया जाए, तो उसे निराश होना या रोना नहीं चाहिए। उस व्यक्ति को दृढ़ता से यह बोलना चाहिए कि आगे से वह ऐसी बात नहीं सुनना चाहती / ता।
8. अगली परिस्थिति समझाई जाएगी। दो विद्यार्थी आगे आकर अभिनय द्वारा यह दर्शाएँगे कि उपहास होने पर उस परिस्थिति में कैसी प्रतिक्रिया करनी चाहिए।

परिस्थिति 2

पायल को हमेशा 80 प्रतिशत अंक मिलते हैं। वह परीक्षा के पहले बीमार हो गई थी इसलिए उसे इस 60 प्रतिशत अंक ही मिले। विजय को पायल से अधिक अंक मिले इसलिए वह उसका मजाक उड़ा रहा था। अगर आप पायल की जगह होते, तो आप क्या करते?

9. विद्यार्थीयों के प्रयास की सराहना करनी है।

जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 5



पाठ : 19

अभिनय करके दिखाएँ!



उद्देश्य : तनाव को दूर रखना



कार्य पद्धति : अभिनय



गतिविधि : अभिनय



अवधि : 45 मिनिट



प्रक्रिया :



आवश्यक सामग्री : कुछ नहीं

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. यह परिस्थिति समझाई जाएगी और विद्यार्थी इसका अभिनय करेंगे।

परिस्थिति 1

आपकी सहेली शीला को कोई गलतफहमी हो गई है और उसने आपसे बात करना बंद कर दिया है। आप क्या करेंगे?

1. बातचीत शुरू करने के लिए कहेंगे "मैंने जो कहा था तुमने उसे गलत समझ लिया। मैं तुम्हें दुख नहीं पहुँचाना चाहती थी। हमें एक—दूसरे से बात करनी चाहिए।"
2. हाथ जोड़कर उसे कहेंगे, "कृपया मुझसे बात करो!"
3. दूसरों को शिकायत करते हुए कहेंगे, "शीला अब मुझसे बात नहीं करती।"

विद्यार्थी इनमें से कोई भी विकल्प चुनकर अभिनय करेंगे। 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. उनके बाद दो और विद्यार्थी आगे आकर आखरी विकल्प का अभिनय करके दिखाएँगे। उनके प्रयास की सराहना करनी है।
4. बाद में अध्यापक यह समझायेंगे कि दोस्तों के बीच अक्सर गलतफहमी हो जाती है। पर ये सब बातें अस्थायी होती हैं और इससे अच्छी दोस्ती पर असर नहीं पड़ना चाहिए। दोस्ती बनाए रखने के लिए हाथ जोड़कर विनती करना उचित नहीं होता। इससे बेहतर यह होगा कि आप सीधी बात करें और जो गलतफहमी हुई है उसके बारे में चर्चा

करके बात को सुलझाएँ। दूसरों से इसकी शिकायत करना सही तरीका नहीं है।

- अगली परिस्थिति समझाई जाएगी और दो विद्यार्थी स्वेच्छा से आगे आकर अभिनय द्वारा यह दर्शाएँगे, कि तनाव भरी परिस्थिति को संभालने का सही तरीका क्या होता है।

परिस्थिति 2

आपकी छोटी बहन मीरा ने एक चित्र बनाया जो उसे कल स्कूल में देना है। वह अपना चित्र मेज पर ही भूल गई। आपके पालतू कुत्ते ने मेज पर कूदकर वह चित्र बिगाड़ दिया। इस बात से मीरा बहुत परेशान है और रोती जा रही है। आप उससे बात करना चाहते हैं। आप क्या कहेंगे?

- अभिनय की प्रशंसा करते हुए विद्यार्थियों के लिए तालियाँ बजानी हैं।
- अंत में अध्यापक यह समझाएँ कि तनाव भरी परिस्थितियाँ जीवन में आती रहती हैं। उनके बारे में सोचकर रोने से कोई हल नहीं निकलता। इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि बात को सुलझाने के लिए आगे क्या करने की जरूरत है। मीरा अपने शिक्षक को सब समझाकर, चित्र जमा करने के लिए एक दिन का अतिरिक्त समय ले सकती है।



जीवन कौशल 10 : तनाव से मुक्ति पाना

कक्षा : 5



पाठ : 20

कक्षा के सामने बोलना



उद्देश्य : कक्षा के सामने बोलने की घबराहट को दूर करना



गतिविधि : कक्षा के सामने एक विषय पर बोलना



प्रक्रिया :



कार्य पद्धति : भाषण का अभ्यास



अवधि : 45 मिनिट



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 : पाठ शुरू होने से एक दिन पहले विद्यार्थियों को कुछ विषय दिए जाएँगे। ये विषय सरल और दैनिक जीवन से संबंधित होने चाहिए। विद्यार्थियों को तैयारी करके आना है, ताकि वे उस विषय पर कक्षा के सामने दो मिनिट के लिए बोल सकें।

विषय के उदाहरण :

1. एक सराहनीय व्यक्ति
 2. मेरा प्रिय नेता
 3. मेरा देश
 4. मेरा सबसे अच्छा गुण
 5. एक हास्यपद घटना
2. प्रत्येक विद्यार्थी का नाम एक—एक पर्ची पर लिखकर उसे मोड़कर रखना है।

अध्यापक को इन चरणों का पालन करना है :

1. अध्यापक एक पर्ची उठाकर उस पर लिखा हुआ नाम पढ़ें। जिसका नाम बुलाया जाए, उस विद्यार्थी को आगे आकर, सबसे नजरें मिलाते हुए अपना भाषण देना है। भाषण के बाद सभी विद्यार्थी उसके लिए तालियाँ बजाएँगे।
 2. फिर वह विद्यार्थी एक पर्ची उठाएगा और उस पर लिखा हुआ नाम पढ़ेगा। जिस विद्यार्थी को बुलाया जाएगा वह आगे आकर भाषण देगा।
- इस तरह प्रत्येक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के सामने बोलने का मौका मिलेगा।

टिप्पणियाँ



जीवन कौशल शिक्षा
शिक्षक पुस्तिका : कक्षा—पाँच
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