कक्षा 6-8 के लिए

कौशल की ओर बढ़ते कदम

कक्षा 6-8 के लिए

कौशल की ओर बढ़ते कदम

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः
राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेन्स कॉलोनी, दिल्ली-110024

कक्षा 6-8 के लिए, विषय "कौशल की ओर बढ़ते कदम (पूर्व व्यावसायिक शिक्षा)"
ISBN: 978-93-6291-321-0
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
मार्च, 2026

मुख्य सलाहकार

डॉ रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
डॉ. मुकेश यादव, सचिव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

सलाहकार

श्री परविंदर कुमार, डी.डी.ई., वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
श्री संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल शाखा, दिल्ली

नोडल अधिकारी

श्रीमती रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

विषय समन्वयक

श्री अमित कुमार, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

श्री अमित कुमार, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली
श्रीमती रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
सुश्री सोनम यादव, बी.आर.पी., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
सुश्री आँचल अग्रवाल, बी.आर.पी., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
श्रीमती रजनी रावल, उप शिक्षा निदेशक (सेवानिवृत), शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
श्री सुशील कुमार मौर्य, व्यावसायिक प्रशिक्षक, गवर्नमेंट सर्वोदय बाल विद्यालय, ब्रह्मपुरी, दिल्ली
सुश्री रितु रानी (धीमान), व्यावसायिक प्रशिक्षक, सर्वोदय कन्या विद्यालय मदनपुर खादर नं.-1, दिल्ली
श्रीमती अनम अलिश्बा अंसारी, पूर्व टी.जी.टी., सामाजिक विज्ञान, सुगरा, पब्लिक स्कूल, दिल्ली
श्री शशिकांत, व्यावसायिक प्रशिक्षक, गवर्नमेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, हसतसाल, दिल्ली
श्रीमती प्रीति गुलिया, आई.टी. कंसल्टेंट (ई-कॉमर्स), दिल्ली
श्री ललित यादव, फ्रीलांसर

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, ग़ाज़ियाबाद (यू.पी.)

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप शिक्षा का उद्देश्य केवल विषयगत ज्ञान प्रदान करना नहीं है, बल्कि शिक्षार्थियों में जीवनोपयोगी कौशल, रचनात्मकता, आत्मनिर्भरता, कार्यकुशलता तथा व्यावहारिक समझ का विकास करना भी है। इसी दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए "कौशल की ओर बढ़ते कदम" नामक यह सहायक सामग्री तैयार की गई है।

यह सामग्री कक्षा 6 से 8 के शिक्षार्थियों के लिए विकसित की गई है, जिसमें विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से उन्हें दैनिक जीवन से जुड़े व्यावसायिक कौशलों से परिचित कराया गया है। इस पुस्तक में नेल आर्ट, मेहंदी, बुनियादी सिलाई, ब्लॉक प्रिंटिंग, फैशन डिजाइनिंग, फायरलेस कुकिंग, प्राथमिक चिकित्सा, बैंकिंग प्रक्रियाएँ, व्यक्तिगत बजट निर्माण, उत्पाद वर्गीकरण, योग, संतुलित आहार तथा मिनी गार्डन जैसी अनेक रोचक एवं उपयोगी गतिविधियों को कहानी आधारित शैली में सरल भाषा एवं चरणबद्ध विधियों के साथ प्रस्तुत किया गया है।

इस सहायक सामग्री का मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों में कार्य के प्रति सम्मान, रचनात्मक सोच, समस्या समाधान क्षमता, सहयोगात्मक अधिगम, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता तथा उद्यमिता कौशल का विकास करना है। गतिविधि आधारित शिक्षण के माध्यम से शिक्षार्थी न केवल नए कौशल सीखेंगे, बल्कि उनमें आत्मविश्वास एवं आत्मनिर्भरता की भावना भी विकसित होगी।

इस सामग्री को तैयार करते समय शिक्षार्थियों की आयु, रुचि, स्थानीय परिवेश तथा अनुभवात्मक अधिगम को विशेष महत्व दिया गया है। प्रत्येक गतिविधि में सीखने के उद्देश्य, आवश्यक सामग्री, चरणबद्ध प्रक्रिया तथा शिक्षकों के लिए निर्देश दिए गए हैं, ताकि शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया अधिक प्रभावी, आनंददायक एवं सहभागितापूर्ण बन सके।

यह सामग्री शिक्षार्थियों को कौशल, सृजनात्मकता और आत्मनिर्भरता की दिशा में प्रेरित करते हुए उनके सर्वांगीण विकास में सहायक सिद्ध होगी। साथ ही, शिक्षक अपने विद्यार्थियों की आवश्यकताओं एवं स्थानीय संदर्भों के अनुसार इसी प्रकार की नवीन एवं रचनात्मक गतिविधियाँ विकसित करने के लिए स्वतंत्र हैं, ताकि शिक्षण प्रक्रिया अधिक प्रभावी, रुचिकर एवं व्यवहारिक बन सके।

संदेश

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH and TRAINING
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 01/06/2026

D.O. No. : 12(1)(281)/WE & VE/SCERT/Support Material/2026

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत विद्यालयी शिक्षा में कौशल आधारित एवं अनुभवात्मक अधिगम पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों में रचनात्मकता, कार्यकुशलता तथा आत्मनिर्भरता का विकास हो सके। इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (SCERT), दिल्ली द्वारा कक्षा 6 से 8 के विद्यार्थियों के लिए "कौशल की ओर बढ़ते कदम" सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है।

यह सहायक सामग्री शिक्षार्थियों को विभिन्न गतिविधियों एवं कहानी आधारित शिक्षण के माध्यम से दैनिक जीवन से जुड़े व्यावसायिक एवं व्यवहारिक कौशलों से परिचित कराने का प्रयास करती है। जिससे शिक्षार्थियों में कौशल विकास, सहयोगात्मक अधिगम तथा कार्य के प्रति सम्मान की भावना विकसित हो सके। इस सामग्री में शिक्षकों के लिए उपयोगी शिक्षण-विधियाँ, गतिविधियाँ एवं चरणबद्ध प्रक्रियाएँ भी सम्मिलित की गई हैं, जो शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावशाली एवं आनंददायक बनाने में सहायक होंगी।

मुझे विश्वास है कि यह सहायक सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों दोनों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी तथा विद्यालयों में कौशल आधारित शिक्षा को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
	कौशल आधारित शिक्षाः परिचय	01
1.	नेल आर्ट	07
2.	मेहंदी की महक	10
3.	प्रकृति से सुंदरता तक	14
4.	बुनियादी सिलाई	17
5.	ब्लॉक प्रिंटिंग	20
6.	फैशन की दुनिया में पहला कदम	24
7.	सही शारीरिक मुद्रा	27
8.	योग से स्वास्थ्य	30
9.	एरोबिक्स के साथ फिटनेस	33
10.	संतुलित आहार	37
11.	नन्हा हरा-भरा बगीचा	41
12.	बिना आँच के व्यंजन	44
13.	हाथ धोने की सही प्रक्रिया	48
14.	टेबल मैनर्स	51

क्र. सं.	गतिविधि	पृष्ठ संख्या
15.	प्राथमिक चिकित्सा	54
16.	प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनाना	57
17.	बैंकिंग कौशल	60
18.	भारतीय मुद्रा की पहचान	65
19.	मेरा पहला बजट	69
20.	स्टॉक और उत्पाद प्रबंधन	73
21.	खुदरा व्यवसाय	76
22.	लेबल से पहचान तक	80
23.	कीबोर्ड के जादुई बटन	84
24.	बोलती स्लाइड्स	88
25.	कल्पना से निर्माण तक	92
26.	खेल-खेल में भारत दर्शन	96
27.	यात्रा की तैयारी	99
28.	टूर गाइड और संचार कौशल	103
29.	सड़क सुरक्षा और ट्रैफिक नियम	107
30.	सड़क सुरक्षा के प्रहरी	111

कौशल आधारित शिक्षा : परिचय

आज के बदलते समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान प्रदान करना नहीं रह गया है, बल्कि शिक्षार्थियों को जीवन और कार्य-क्षेत्र की वास्तविक चुनौतियों के लिए तैयार करना भी है। बदलती वैश्विक परिस्थितियों, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, स्वचालन तथा वैश्वीकरण के प्रभाव ने रोजगार और कार्य-क्षेत्र की प्रकृति को निरंतर परिवर्तित किया है। ऐसे में शिक्षार्थियों के लिए व्यावहारिक कौशल, समस्या-समाधान क्षमता, रचनात्मक सोच तथा कार्य-कुशलता का विकास अत्यंत आवश्यक हो गया है। यही कारण है कि कौशल आधारित शिक्षा आज की शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण और आवश्यक अंग बन चुकी है।

कौशल आधारित शिक्षा का उद्देश्य शिक्षार्थियों को कार्य-जीवन से जुड़ी बुनियादी जानकारियाँ, कौशल, मूल्य और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करना है। इसका उद्देश्य किसी एक व्यवसाय के लिए प्रशिक्षण देना नहीं, बल्कि शिक्षार्थियों में यह समझ विकसित करना कि विभिन्न व्यवसाय समाज के निर्माण और प्रगति में किस प्रकार महत्वपूर्ण

भूमिका निभाते हैं। साथ ही, वे यह भी समझते हैं कि कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता, हर कार्य समाज के लिए महत्वपूर्ण है। इस प्रकार कौशल आधारित शिक्षा श्रम के प्रति सम्मान की भावना को सुदृढ़ करती है और शिक्षा को जीवनोन्मुख बनाती है। यह शिक्षार्थियों को भविष्य के व्यावसायिक विकल्पों के प्रति सजग करती है और उन्हें बदलती हुई दुनिया में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

कौशल आधारित शिक्षा का उद्देश्य

लंबे समय तक पारंपरिक शिक्षा रटने और लिखित परीक्षा के अंकों पर केंद्रित रही है, जिससे कई बार शिक्षार्थी पढ़ाई को जीवन से अलग मानने लगते हैं। कक्षा 6 से 8 का शिक्षण स्तर शिक्षार्थियों के जीवन में सीखने और बढ़ने का एक महत्वपूर्ण समय होता है। इस स्तर में बच्चे शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से तेजी से विकसित होते हैं। वे अपने आसपास की दुनिया को जिज्ञासा से देखते हैं, प्रश्न पूछते हैं और नई-नई गतिविधियों में भाग लेना चाहते हैं। घर, विद्यालय, बाजार, बैंक, अस्पताल, खेत, कार्यस्थल और समुदाय में होने वाले विभिन्न कार्य धीरे-धीरे उनकी समझ का हिस्सा बनने लगते हैं। इस स्तर में शिक्षार्थियों को कार्य, कौशल और व्यवसायों से परिचित कराना अत्यंत आवश्यक होता है। ऐसी स्थिति में कौशल आधारित शिक्षा जीवन और विद्यालयी शिक्षा के बीच एक सेतु का कार्य करती है।

- शिक्षा को व्यवहारिक जीवन से जोड़ना तथा 'करके सीखने' (Learning by Doing) को प्रोत्साहित करना।
- जीवन कौशल जैसे समय प्रबंधन, समस्या समाधान, सहयोग, टीमवर्क और निर्णय लेने की क्षमता का विकास करना।
- विभिन्न प्रकार के कार्यों और व्यवसायों से परिचित कराना।
- पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के प्रति जागरूकता के साथ-साथ समाज और समुदाय से जुड़ाव विकसित करना।
- वित्तीय साक्षरता (बचत, बजट, जिम्मेदार खर्च) तथा कार्य-अनुशासन, योजना-निर्माण और जिम्मेदारी जैसे जीवन कौशलों का विकास करना।
- संप्रेषण कौशल, रचनात्मकता एवं उद्यमिता की समझ विकसित करते हुए स्थानीय कला, शिल्प, व्यवसाय और भविष्य के व्यावसायिक विकल्पों के प्रति जागरूक करना।

कौशल आधारित शिक्षा 'करके सीखने' (Learning by Doing) पर आधारित है। जब शिक्षार्थी स्वयं बागवानी, स्वच्छता, हस्तशिल्प, प्राथमिक उपचार, सरल वित्तीय कार्य, डिजिटल उपकरणों का उपयोग या सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेते हैं, तो उनका सीखना अधिक प्रभावी और स्थायी होता है। इन गतिविधियों के माध्यम से वे समस्या-समाधान, समय-प्रबंधन, योजना-निर्माण और समूह-कार्य जैसे जीवन कौशल विकसित करते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 से सामंजस्य

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (para16.4) इस नीति का उद्देश्य व्यावसायिक शिक्षा से जुड़ी सामाजिक पदानुक्रम की स्थिति को दूर करना है, और इसके लिए आवश्यक होगा कि समस्त शिक्षण संस्थान, जैसे - स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय, चरणबद्ध तरीके से व्यावसायिक शिक्षा के कार्यक्रमों को मुख्यधारा की शिक्षा में एकीकृत करें, और इसकी शुरुआत आरंभिक वर्षों में व्यावसायिक शिक्षा के अनुभव प्रदान करने से हो जो कि फिर सुचारू रूप से उच्चतर प्राथमिक, माध्यमिक, कक्षाओं से होते हुए उच्चतर शिक्षा तक जाए। इस तरह से व्यावसायिक शिक्षा को एकीकृत करना सुनिश्चित करेगा कि प्रत्येक बच्चा कम से कम एक व्यवसाय से जुड़े कौशल को सीखे और अन्य कई व्यवसायों से इस प्रकार परिचित हो। ऐसा करने के परिणामस्वरूप वो श्रम की महत्ता और भारतीय कलाओं और कारीगरी सहित अन्य विभिन्न व्यवसायों के महत्व से परिचित होगा।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भारतीय शिक्षा प्रणाली में व्यापक और दूरगामी परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त किया है। इस नीति में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि शिक्षा केवल परीक्षा और अंकों तक सीमित न होकर कौशल-आधारित, अनुभवात्मक और जीवन से जुड़ी होनी चाहिए। इसी संदर्भ में कौशल आधारित शिक्षा का विशेष महत्व है, क्योंकि यह शिक्षार्थियों को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों से जोड़ती है और उन्हें व्यावहारिक रूप से सीखने का अवसर प्रदान करती है।

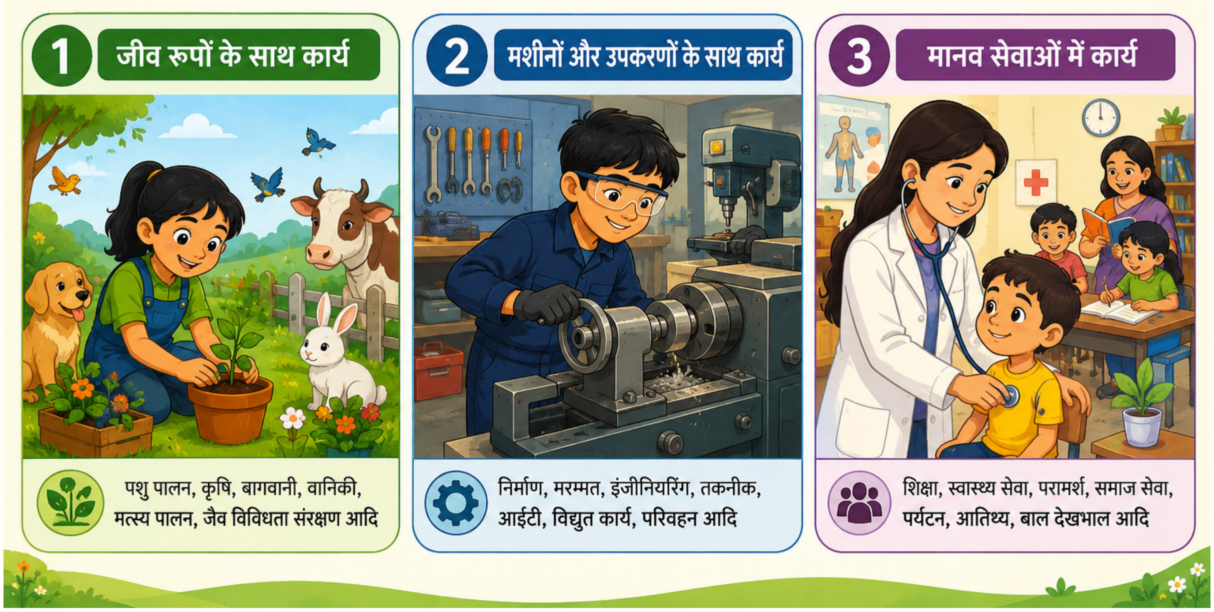
इस नीति में कक्षा 6 से ही व्यावसायिक शिक्षा के समावेशन पर विशेष बल दिया गया है, ताकि शिक्षार्थी प्रारंभिक स्तर पर ही विविध प्रकार के कार्यों और व्यवसायों का अनुभव प्राप्त कर सकें। इससे वे अपनी क्षमताओं को समझते हुए भविष्य के लिए विवेकपूर्ण एवं सार्थक निर्णय लेने की दिशा में अग्रसर होते हैं। साथ ही, शिक्षा को पारंपरिक व्यवसायों तक सीमित न रखते हुए इसे विविध कार्य-क्षेत्रों और आजीविका के अवसरों से जोड़ने पर भी जोर दिया गया है, जिससे शिक्षार्थियों में सभी प्रकार के कार्यों के प्रति सम्मान तथा व्यापक दृष्टिकोण विकसित हो सके।

इसके अतिरिक्त, नीति में 21वीं सदी के आवश्यक कौशलों जैसे डिजिटल साक्षरता, वित्तीय साक्षरता, संप्रेषण कौशल, आलोचनात्मक चिंतन, समस्या-समाधान तथा अनुकूलन क्षमता के विकास पर विशेष जोर दिया गया है। कौशल आधारित शिक्षा इन कौशलों के समग्र एवं व्यवस्थित विकास का सशक्त माध्यम है, जो शिक्षार्थियों को बदलती हुई परिस्थितियों के अनुरूप स्वयं को ढालने में सक्षम बनाती है।

कार्य की तीन प्रमुख श्रेणियाँ/ कार्य के तीन मुख्य क्षेत्र

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा – स्कूल शिक्षा (NCF-SE 2023) में कार्य को तीन व्यापक प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है—

1. जीव रूपों के साथ कार्य
2. मशीनों और उपकरणों के साथ कार्य
3. मानव सेवाओं में कार्य



इन तीनों प्रकार के कार्यों के माध्यम से शिक्षार्थियों को केवल सैद्धांतिक ज्ञान ही नहीं, बल्कि वास्तविक जीवन से जुड़े व्यावहारिक कौशल सीखने का अवसर मिलता है। यह वर्गीकरण शिक्षार्थियों के समग्र विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे वे प्रकृति, तकनीक और समाज तीनों के साथ संतुलित संबंध स्थापित करना सीखते हैं।

1. **जीव रूपों के साथ कार्य**

जीव रूपों के साथ कार्य के अंतर्गत पौधों और जानवरों से जुड़ी विभिन्न गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं। यह क्षेत्र शिक्षार्थियों को प्रकृति के साथ सीधे जोड़ता है और उनमें पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता, धैर्य, जिम्मेदारी तथा देखभाल की भावना विकसित करता है। इस प्रकार के कार्यों के माध्यम से शिक्षार्थी यह समझते हैं कि सभी जीव एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और प्रकृति का संतुलन बनाए रखना कितना आवश्यक है।

इस सहायक पुस्तिका में प्रस्तुत "मिनी गार्डन" गतिविधि अनुभवात्मक अधिगम का एक प्रभावी उदाहरण है। इस गतिविधि के अंतर्गत शिक्षार्थी घर अथवा विद्यालय में छोटे गमलों में पौधे लगाते हैं तथा उनकी नियमित देखभाल करते हुए पानी देना, संरक्षण करना और विकास का अवलोकन करना सीखते हैं। इस प्रक्रिया के माध्यम से वे पौधों की वृद्धि के लिए मिट्टी, जल, धूप एवं पोषक तत्वों की आवश्यकता को व्यावहारिक रूप से समझते हैं। जिससे वे यह अनुभव करते हैं कि सतत प्रयासों से ही सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

2. **मशीनों और उपकरणों के साथ कार्य**

मशीनों एवं उपकरणों से संबंधित कार्यों के अंतर्गत कागज, कपड़ा, लकड़ी, मिट्टी आदि विभिन्न सामग्रियों के साथ कार्य करते हुए बुनियादी उपकरणों तथा सरल मशीनों का सुरक्षित एवं प्रभावी उपयोग सम्मिलित होता है। इस प्रकार की गतिविधियाँ शिक्षार्थियों को कार्य-प्रक्रिया का व्यावहारिक अनुभव प्रदान करती हैं तथा उन्हें यह समझने में सहायता करती हैं कि किसी वस्तु के निर्माण, रखरखाव अथवा सुधार में उपयुक्त उपकरणों और तकनीकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थियों में हस्तकौशल, सृजनात्मकता, तार्किक चिंतन, समस्या-समाधान क्षमता, सूक्ष्म अवलोकन, योजना-निर्माण तथा कार्य-कुशलता का विकास होता है। साथ ही, वे कार्यों को क्रमबद्ध एवं व्यवस्थित ढंग से पूरा करना तथा कार्य के दौरान सुरक्षा नियमों के महत्व को समझना सीखते हैं। विभिन्न कार्यों के दौरान उत्पन्न होने वाली समस्याओं के समाधान का स्वयं प्रयास करने से शिक्षार्थियों में आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता एवं स्वतंत्र रूप से कार्य करने की प्रवृत्ति विकसित होती है।

इस सहायक पुस्तिका में बुनियादी सिलाई, ब्लॉक प्रिंटिंग तथा फैशन एवं परिधान डिज़ाइनिंग जैसी गतिविधियों को सम्मिलित किया गया है, जिनका उद्देश्य शिक्षार्थियों में व्यावहारिक कौशल, सृजनात्मकता एवं आत्मनिर्भरता का विकास करना है। इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थी सुई-धागा, कैंची, रंग, ब्लॉक्स तथा अन्य आवश्यक उपकरणों एवं सामग्रियों का सुरक्षित और प्रभावी उपयोग करना सीखते हैं। वे बटन लगाना, विभिन्न डिज़ाइन एवं पैटर्न तैयार करना, रंग-संयोजन को समझना तथा कपड़ों की कटिंग, सिलाई एवं सजावट जैसी प्रक्रियाओं का अभ्यास करते हैं। इसके साथ ही, शिक्षार्थियों में कलात्मक अभिव्यक्ति, सौंदर्यबोध, कल्पनाशीलता तथा वस्तुओं को आकर्षक एवं उपयोगी रूप में विकसित करने की क्षमता का भी संवर्धन होता है।

3. **मानव सेवाओं में कार्य**

मानव सेवाओं से संबंधित गतिविधियाँ शिक्षार्थियों को समाज के प्रति संवेदनशील बनाती हैं तथा उन्हें लोगों की आवश्यकताओं को समझने के लिए प्रेरित करती हैं। साथ ही, ये गतिविधियाँ प्रभावी संवाद स्थापित करने,

सहयोग प्रदान करने एवं समाजोपयोगी कार्यों में सक्रिय भागीदारी के महत्व को समझने में सहायता करती हैं। इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थियों में सहानुभूति, सहयोग, संप्रेषण कौशल, नेतृत्व क्षमता, सेवा-भावना एवं सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे गुणों का विकास होता है। इसके अतिरिक्त, शिक्षार्थी यह समझते हैं कि समाज पारस्परिक सहयोग और संवेदनशीलता पर आधारित होता है। वे दूसरों की आवश्यकताओं को समझते हुए सकारात्मक योगदान देने के महत्व को भी सीखते हैं, जो सशक्त एवं समावेशी समाज के निर्माण में सहायक सिद्ध होता है।

इस सहायक पुस्तिका में योग एवं एरोबिक्स, सही शारीरिक मुद्रा तथा संतुलित आहार से संबंधित विभिन्न गतिविधियों को सम्मिलित किया गया है, जिनका उद्देश्य शिक्षार्थियों को स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक बनाना है। इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थी शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझते हैं तथा नियमित अभ्यास द्वारा अनुशासन, एकाग्रता और आत्म-नियंत्रण जैसे गुणों का विकास करते हैं। साथ ही, वे सही तरीके से बैठने, खड़े होने और चलने की उचित आदतों के महत्व को जानकर स्वस्थ जीवनशैली अपनाना सीखते हैं। संतुलित आहार संबंधी गतिविधियाँ शिक्षार्थियों को पोषण, विभिन्न खाद्य समूहों एवं स्वस्थ खान-पान की आदतों के बारे में व्यावहारिक जानकारी प्रदान करती हैं, जिससे वे अपने तथा अपने परिवार के स्वास्थ्य के प्रति अधिक सजग और उत्तरदायी बनते हैं।

DIY हर्बल फेस पैक जैसी गतिविधियाँ शिक्षार्थियों को प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग, व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्व-देखभाल के महत्व से परिचित कराती हैं। इन गतिविधियों के माध्यम से वे घर पर उपलब्ध सामग्रियों का उपयोग कर सरल, सुरक्षित एवं उपयोगी उत्पाद तैयार करने की प्रक्रिया को समझते हैं। साथ ही, शिक्षार्थियों में स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण के प्रति जागरूकता विकसित होती है तथा वे इन विषयों के प्रति दूसरों को भी प्रेरित करने की क्षमता अर्जित करते हैं।

इन गतिविधियों के दौरान समूह में कार्य करने, विचारों का आदान-प्रदान करने, दूसरों के विचारों को ध्यानपूर्वक सुनने तथा सामूहिक रूप से समाधान खोजने जैसी सामाजिक एवं सहयोगात्मक दक्षताओं का भी विकास होता है।

निष्कर्ष

कौशल आधारित शिक्षा शिक्षार्थियों के समग्र विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह उन्हें केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित न रखकर वास्तविक जीवन के अनुभवों से जोड़ती है। 'करके सीखने' की प्रक्रिया के माध्यम से शिक्षार्थी सक्रिय सहभागिता के साथ अधिगम करते हैं, जिससे उनका सीखना अधिक प्रभावी, स्थायी एवं अर्थपूर्ण बनता है। विभिन्न गतिविधियों और अनुभवों के द्वारा उनमें समस्या-समाधान, सहयोग, संप्रेषण, समय-प्रबंधन, रचनात्मकता तथा निर्णय-निर्माण जैसे महत्वपूर्ण जीवन कौशलों का विकास होता है, जो उन्हें भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाते हैं।

यहाँ उल्लिखित किए गए कार्य के तीनों प्रमुख क्षेत्र-जीव रूपों के साथ कार्य, मशीनों एवं उपकरणों के साथ कार्य तथा मानव सेवाओं में कार्य-शिक्षार्थियों को प्रकृति, तकनीक एवं समाज के साथ संतुलित और सार्थक संबंध स्थापित करने का अवसर प्रदान करते हैं। इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थियों में पर्यावरणीय संवेदनशीलता, तकनीकी समझ, हस्तकौशल, सहानुभूति, सेवा-भावना तथा सामाजिक उत्तरदायित्व का विकास होता है।

नेल आर्ट

गतिविधि 01

नेहा कक्षा 6 की एक शिक्षार्थी है, जिसे कला एवं रंगों के प्रति विशेष रुचि है। वह सदैव अपने मित्रों के साथ नई-नई कलात्मक गतिविधियाँ सीखने में उत्साह प्रदर्शित करती है। एक दिन उसकी अध्यापिका ने कक्षा में एक गतिविधि आयोजित करने की घोषणा की, जिसका शीर्षक था-'नेल आर्ट'। इस घोषणा को सुनकर सभी शिक्षार्थी अत्यंत उत्साहित हो उठे।

उनकी अध्यापिका ने इस गतिविधि के उद्देश्य एवं प्रक्रिया को विस्तारपूर्वक समझाया। उन्होंने बताया कि नेल आर्ट एक रचनात्मक कला है, जिसमें नाखूनों को सुंदर एवं आकर्षक डिज़ाइनों से सजाया जाता है। यह एक लोकप्रिय सौंदर्य कला है, जो न केवल आत्म-अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करती है, बल्कि शिक्षार्थियों में रचनात्मकता, धैर्य तथा सौंदर्य-बोध जैसे गुणों का भी विकास करती है।

सीखने के प्रतिफल:

- शिक्षार्थियों में रचनात्मकता एवं सौंदर्य बोध विकसित करना।
- एकाग्रता क्षमता को सुदृढ़ करना।
- स्वच्छता और स्व-देखभाल की प्रवृति को प्रोत्साहित करना।
- आत्म-अभिव्यक्ति और आत्मविश्वास के भाव को विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:

नेल पॉलिश
(विभिन्न रंगों में)

नेल आर्ट ब्रश
या टूथपिक

स्टिकर्स/ग्लिटर

नेल पॉलिश रिमूवर

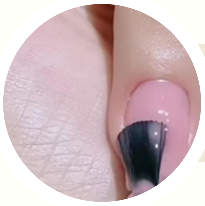
कॉटन पैड्स

बेस कोट और
टॉप कोट नेल पॉलिश

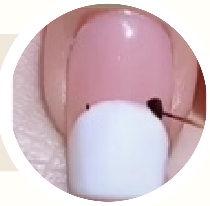
चरणबद्ध प्रक्रिया:

हाथों की सफाई: सबसे पहले, हाथों और नाखूनों को अच्छी तरह साबुन से धोकर सुखा लें।

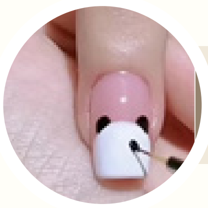
नाखूनों को तैयार करना: नाखूनों को सही आकार में काटकर नेल फाइलर से शेप दें।



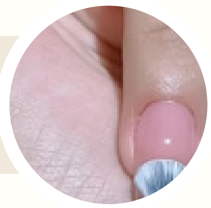
बेस कोट लगाना: नाखूनों की सुरक्षा के लिए बेस कोट लगाएं और सूखने दें।



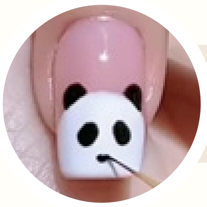
डिज़ाइन बनाना: टूथपिक या नेल आर्ट ब्रश की मदद से फूल, बिंदु या कोई अन्य पैटर्न बनाएं।



सजावट: स्टिकर्स या ग्लिटर का उपयोग कर नाखूनों को सजाएं।



डिज़ाइन बनाना: टूथपिक या नेल आर्ट ब्रश की मदद से फूल, बिंदु या कोई अन्य पैटर्न बनाएं।



फाइनल टच: यदि कहीं गलती हुई हो तो नेल पॉलिश रिमूवर और कॉटन पैड की सहायता से सही करें।

शिक्षार्थियों ने इस गतिविधि के माध्यम से न केवल नया कौशल सीखा, बल्कि उन्होंने यह भी अनुभव किया कि यह एक आनंददायक तथा उपयोगी कला है, जो भविष्य में उन्हें आत्मनिर्भर बनने में सहायक हो सकती है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

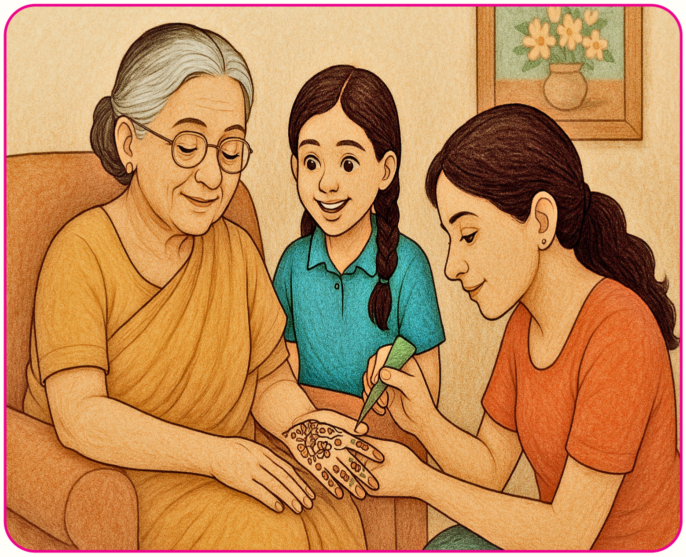
- शिक्षार्थियों को स्वच्छता बनाए रखने और गतिविधि में प्रयुक्त सामग्री को समुचित उपयोग हेतु प्रेरित करें।
- शिक्षार्थियों को अलग-अलग डिज़ाइन बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुरक्षा नियमों पर ध्यान दें, जैसे कि नेल पॉलिश का अधिक प्रयोग न करें और हानिकारक रसायनों से बचें।
- शिक्षार्थियों की मदद करें और उनकी कल्पनाशीलता एवं अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करें।

❖❖❖

मेहंदी लगाना

गतिविधि 02

एक दिन नेहा ने अपनी माँ को दादी माँ के हाथों पर मेहंदी से सुंदर एवं आकर्षक डिज़ाइन बनाते हुए देखा। मेहंदी के विविध तथा सुंदर पैटर्नों को देखकर उसके मन में इस कला को सीखने की जिज्ञासा उत्पन्न हुई। उसने अनुभव किया कि यह केवल सजावट का माध्यम नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति एवं परंपरा से जुड़ी एक विशिष्ट कलात्मक अभिव्यक्ति है।

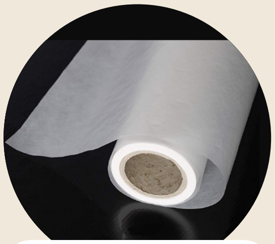


अगले दिन विद्यालय पहुँचकर नेहा ने उत्साहपूर्वक अपनी अध्यापिका को इस अनुभव के बारे में बताया तथा मेहंदी कला सीखने की इच्छा व्यक्त की। उनकी अध्यापिका ने समझाया कि मेहंदी लगाना एक पारंपरिक एवं रचनात्मक हस्तकला है, जिसका विशेष महत्व विवाह, त्योहारों तथा अन्य शुभ अवसरों पर देखा जाता है। उन्होंने यह भी बताया कि मेहंदी कला केवल सौंदर्य से संबंधित नहीं है, बल्कि यह धैर्य, रचनात्मकता, एकाग्रता, सूक्ष्म अवलोकन तथा सटीकता जैसे महत्वपूर्ण गुणों के विकास में भी सहायक होती है। साथ ही, इस प्रकार की कलात्मक गतिविधियाँ हमें भारतीय सांस्कृतिक परंपराओं से जोड़ने तथा उनकी सौंदर्यात्मक समझ को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

सीखने के प्रतिफल:

- शिक्षार्थियों में रचनात्मकता और धैर्य का विकास करना।
- पारंपरिक और सांस्कृतिक कलाओं की समझ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:



ट्रेसिंग शीट आरंभिक अभ्यास के लिए

मेहंदी कोन

टिशू पेपर

नींबू और चीनी का घोल (रंग गहरा करने के लिए)

सफाई के लिए रुई और पानी

चरणबद्ध प्रक्रिया:

हाथों की सफाई: सबसे पहले, हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोकर सुखा लें।

डिजाइन चुनना: कोई सरल और सुंदर डिज़ाइन चुनें। शुरुआत में फूल-पत्तियों और बेल-बूटों का अभ्यास करें।

प्रयोग शुरू करें: पहले ट्रेसिंग शीट पर प्रैक्टिस करें और फिर धीरे-धीरे हाथों पर लगाने का प्रयास करें।

ध्यान से डिज़ाइन बनाएं: मेहंदी कोन को हल्के हाथ से पकड़ें और धीरे-धीरे डिज़ाइन बनाएं।

सूखने दें: मेहंदी को कम से कम 2-3 घंटे तक सूखने दें।

नींबू-चीनी घोल लगाएं: रंग गहरा करने के लिए मेहंदी के सूखने के बाद इस मिश्रण को रुई के द्वारा डिज़ाइन पर लगाएं।

मेहंदी हटाना: मेहंदी को पानी से न धोकर हल्के हाथों से छुड़ा लें।

तेल लगाएं: गहरे रंग के लिए मेहंदी हटाने के बाद सरसों का तेल लगाएं।

अब से नेहा ने प्रतिदिन कागज़ पर अभ्यास करना प्रारम्भ कर दिया। धीरे-धीरे वह हाथों पर सुंदर डिज़ाइन बनाने में निपुण हो गई। कुछ समय पश्चात् मोहल्ले में आयोजित एक मेहंदी प्रतियोगिता में नेहा ने भाग लिया। प्रतियोगिता के दौरान उसने अपनी मित्र रीना के हाथों पर अत्यंत सुंदर एवं कलात्मक मेहंदी डिज़ाइन बनाए। उसकी रचनात्मकता, डिज़ाइन की बारीकी तथा आकर्षक प्रस्तुति से सभी लोग प्रभावित हुए। परिणामस्वरूप, नेहा ने प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस अनुभव से नेहा का आत्मविश्वास बढ़ा तथा उसे मेहंदी कला को अपने भविष्य के करियर विकल्प के रूप में अपनाने की प्रेरणा भी प्राप्त हुई।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को पहले पेपर पर अभ्यास करने के लिए कहें।
- उन्हें स्वच्छता और सही तकनीक अपनाने के लिए प्रेरित करें।
- प्राकृतिक मेहंदी के उपयोग को प्रोत्साहित करें, जिससे त्वचा को कोई हानि न हो।
- शिक्षार्थियों को समूहों में बाँटकर कार्य करने दें, ताकि वे एक-दूसरे से सीख सकें।

प्रकृति से सुंदरता तक

गतिविधि 03

एक दिन नेहा अपने परिवार सहित विवाह उत्सव में सम्मिलित होने के लिए अपनी नानी के गाँव गई। वहाँ चारों ओर हँसी-खुशी का वातावरण था। हलवाई विभिन्न प्रकार की स्वादिष्ट मिठाइयाँ बना रहे थे, घर के कुछ लोग सजावट में व्यस्त थे, वही घर की महिलाएँ गीत-संगीत में सहभागी थीं। नेहा ने भी अपने विद्यालय में सीखी हुई कलाओं, जैसे नेल आर्ट एवं मेहंदी लगाने, के माध्यम से सभी को प्रभावित किया। इसी दौरान नेहा ने देखा कि उसकी नानी भी कोई विशेष मिश्रण तैयार कर रही हैं।

नेहा ने उत्सुकतावश उनसे इस विषय में प्रश्न किया। तब उन्होंने समझाया कि दिनभर के कार्यों एवं निरंतर भागदौड़ के कारण त्वचा का प्राकृतिक पोषण धीरे-धीरे कम होने लगता है। सामान्यतः शहरी क्षेत्रों में लोग त्वचा की देखभाल के लिए रासायनिक तत्वों से युक्त सौंदर्य उत्पादों का उपयोग करते हैं, जिनसे त्वचा कुछ समय के लिए आकर्षक एवं चमकदार दिखाई देती है, किंतु उनका प्रभाव स्थायी नहीं होता। यह सब जानकर नेहा अत्यंत उत्साहित हुई और उसने फेस पैक बनाने की संपूर्ण विधि को बड़े ध्यानपूर्वक समझने एवं सीखने का प्रयास किया।

उन्होंने बताया कि इसी उद्देश्य से वे घर में उपलब्ध प्राकृतिक सामग्रियों का उपयोग करके फेस पैक तैयार कर रही हैं। यह फेस पैक त्वचा को आवश्यक पोषण प्रदान करने के साथ-साथ उसे स्वस्थ, स्वच्छ एवं आकर्षक बनाए रखने में सहायक होता है। साथ ही, उन्होंने यह भी बताया कि घर पर तैयार किए गए ये फेस पैक सुरक्षित, किफायती एवं सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी होते हैं।

सीखने के उद्देश्य:

- प्राकृतिक सामग्रियों की उपयोगिता को समझना।
- त्वचा की देखभाल के लिए हर्बल फेस पैक तैयार करना।
- DIY (Do It Yourself) तकनीकों से आत्मनिर्भरता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री:

2 चम्मच बेसन

1 चम्मच हल्दी पाउडर

1 चम्मच गुलाब जल

2 चम्मच दही

1 चम्मच शहद

चरणबद्ध प्रक्रिया:

सामग्री को इकट्ठा करें: सभी सामग्री को एक कटोरी में लेकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें।

चेहरे की सफाई करें: फेस पैक लगाने से पहले चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धो लें।

फेस पैक लगाएं: मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाएं और इसे 15-20 मिनट तक सूखने दें।

हल्के हाथों से मालिश करें: सूखने के बाद हल्के गीले हाथों से चेहरे को स्क्रब करें।

धो लें: सामान्य पानी से चेहरा धो लें और हल्के हाथों से पोंछ लें।

नेहा ने बडी उत्सुकता से इस विधि को सीखा और यह निर्णय लिया कि वह घर वापस जाकर अपनी सभी मित्रों के साथ इस जानकारी को साझा करेगी।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

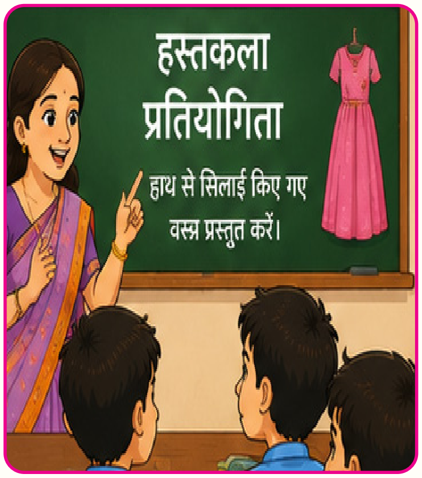
- प्राकृतिक उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देना।
- उन्हें स्वच्छता और सही अनुपात में सामग्री मिलाने की प्रक्रिया सिखाएं।
- यह सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थियों को किसी सामग्री से एलर्जी न हो।

❖❖❖

बुनियादी सिलाई

गतिविधि 04

एक दिन नेहा अपनी नानी के साथ घर पर प्राकृतिक सामग्रियों से फेस पैक बनाना सीख रही थी। उसी समय आरव अपने कुर्ते का टूटा हुआ बटन लगवाने के लिए वहाँ आया। माँ के हाथों में मेहंदी लगी होने के कारण वे उसकी सहायता नहीं कर सकीं। तब आरव के पिताजी ने स्वयं सुई-धागे की सहायता से उसके कुर्ते में बटन लगा दिया। आरव ने बड़े ध्यान से यह पूरा कार्य देखा। उसे यह अनुभव हुआ कि सिलाई-कढ़ाई जैसे कौशल दैनिक जीवन में अत्यंत उपयोगी होते हैं। उसी दिन से उसकी रुचि सिलाई-कढ़ाई सीखने में बढ़ गई। आरव की बढ़ती रुचि को देखकर नेहा भी उसके साथ सिलाई-कढ़ाई सीखने के लिए उत्साहित हो गई।

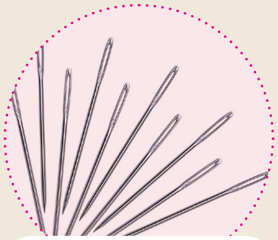


कुछ दिनों बाद विद्यालय में एक हस्तकला प्रतियोगिता आयोजित होने की घोषणा हुई, जिसमें हाथ से सिलाई द्वारा तैयार वस्त्र प्रस्तुत करने थे। नेहा और आरव दोनों अत्यंत उत्साहित थे, किंतु उन्हें सिलाई के बुनियादी टाँकों का पर्याप्त ज्ञान नहीं था। इसलिए उन्होंने अपनी अध्यापिका से मार्गदर्शन प्राप्त किया। अध्यापिका ने शिक्षार्थियों को समझाया कि सिलाई एक उपयोगी एवं रचनात्मक कौशल है, जो कपड़ों की मरम्मत, सजावट तथा आत्मनिर्भरता के विकास में सहायक होता है। उन्होंने शिक्षार्थियों को सरल टाँकों के माध्यम से अभ्यास कराना प्रारम्भ किया तथा सादा टाँका और पिछला टाँका लगाना सिखाया। धीरे-धीरे नेहा और आरव रुचिपूर्वक इस कला को सीखने लगे।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को बुनियादी सिलाई कौशलों की जानकारी प्रदान करना तथा उनका व्यावहारिक अभ्यास करवाना।
- परिधान की सौन्दर्य वृद्धि की क्षमता विकसित करना।
- रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करना।

आवश्यक सामग्री:



सूई (Needle)

धागा (Thread)

वस्त्र सामग्री (Fabric Pieces)

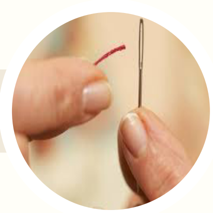
कैंची (Pair of Scissors)

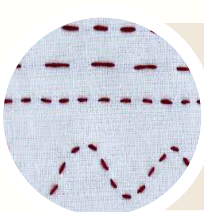
मार्किंग चॉक (Marking Chalk)

सिलाई फ्रेम (Embroidery Hoop) (वैकल्पिक)

बुनियादी सिलाई (Stitches) और उसकी प्रक्रिया:

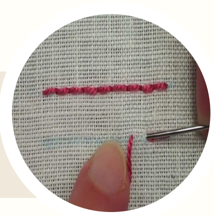
धागा पिरोना (Threading the Needle): सूई में धागा डालें और अंत में गाँठ लगाएँ।



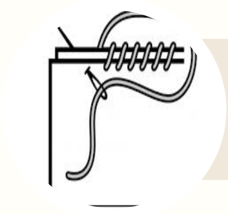


सादा टांका (Running Stitch):
सूई को कपड़े के नीचे से डालें और छोटे-छोटे सीधे टांके लगाएँ।
इसे आमतौर पर अस्थायी सिलाई या किनारों को जोड़ने के लिए उपयोग किया जाता है।

पिछला टांका (Back Stitch): सूई को कपड़े के नीचे से ऊपर लाएँ और पहले टांके के पीछे डालें। यह मजबूत और स्थायी सिलाई के लिए उपयोगी है।



चेन टांका (Chain Stitch): सूई को ऊपर लाएँ, धागे को एक लूप में रखें और फिर उसी छेद में वापस डालें। इसे कढ़ाई और डिज़ाइनिंग में उपयोग किया जाता है।



तिरछे टांके (Overcast Stitch): कपड़े के किनारे को सिलने के लिए तिरछे टांके लगाए जाते हैं। यह किनारों को उधड़ने से बचाने के लिए उपयोगी होता है।

कुछ दिनों के अभ्यास के पश्चात आरव और नेहा ने एक परिधान पर सुंदर डिजाइन बनाना आरंभ किया। उन्होंने अपनी सिलाई की कला में सुधार किया और प्रतियोगिता में भाग लिया। इससे प्रेरित होकर उन्होंने घर पर ही छोटे-छोटे कपड़े सिलने और सजाने का काम शुरू किया, जिससे उन्हें आगे चलकर एक नई दिशा मिली।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को सबसे पहले कागज या कपड़े के टुकड़े पर अभ्यास करने दें।
- धागे के सही उपयोग और हाथ की स्थिति पर विशेष ध्यान दें।
- छोटे-छोटे समूहों में अभ्यास कराकर, प्रत्येक शिक्षार्थी को पर्याप्त मार्गदर्शन दें।

❖❖❖

ब्लॉक प्रिंटिंग

गतिविधि 05

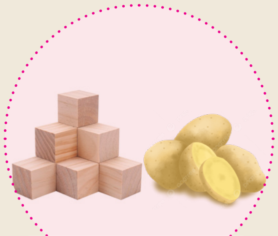
आरव और नेहा की कुशलता तथा प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन से उनके पिताजी भी अत्यंत प्रसन्न हुए। उन्होंने दोनों को प्रोत्साहित किया और मेला दिखाने के लिए लेकर गए, जहाँ विभिन्न प्रदेशों की हस्तकलाओं एवं कारीगरी की प्रदर्शनी लगी हुई थी। वहाँ उन्होंने अपनी-अपनी पसंद के अनुसार अनेक वस्तुएँ भी खरीदीं। इन सभी आकर्षणों में कपड़े पर प्रिंटिंग का कार्य विशेष रूप से सभी का ध्यान आकर्षित कर रहा था। उन्होंने देखा कि किस प्रकार कारीगर लकड़ी के ब्लॉकों की सहायता से साड़ियों पर सुंदर-सुंदर डिज़ाइन बना रहे थे। उन साड़ियों में से एक साड़ी उनकी माँ ने भी खरीदी।

अगले दिन उन्होंने अपने इस अनुभव को अपने मित्रों के साथ साझा किया। सभी शिक्षार्थियों ने मिलकर अपनी शिल्पकला की अध्यापिका से इसके बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देने का अनुरोध किया। अध्यापिका ने बताया कि कपड़ों पर प्रिंटिंग की इस पारंपरिक विधि को 'ब्लॉक प्रिंटिंग' कहा जाता है। उन्होंने शिक्षार्थियों को यह भी समझाया कि ब्लॉक प्रिंटिंग भारत की प्राचीन एवं प्रसिद्ध कलाओं में से एक है। यह कपड़ों तथा अन्य सतहों पर सुंदर एवं विस्तृत डिज़ाइन उकेरने की एक पारंपरिक कला है। इस कला का उपयोग विभिन्न प्रकार के वस्त्रों, गृह-सजावट की वस्तुओं तथा हस्तशिल्प उत्पादों को आकर्षक बनाने के लिए किया जाता है।

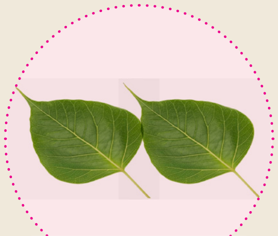
सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को ब्लॉक प्रिंटिंग की पारंपरिक और प्राकृतिक विधियों से परिचित कराना।
- रचनात्मकता और कलात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना।
- स्वनिर्मित उत्पादों की उपयोगिता को समझना।

आवश्यक सामग्री:



लकड़ी के ब्लॉक या आलू (आधे कटे हुए)



विभिन्न प्रकार की पत्तियां (जैसे पीपल, नीम, गुलाब, आदि)

कपड़ा या कागज

टेक्सटाइल या एक्रिलिक रंग

रंग फैलाने के लिए स्पंज या ब्रश

पैलेट या प्लेट (रंग रखने के लिए)

पुराने अखबार (कार्य क्षेत्र को साफ रखने के लिए)

चरणबद्ध प्रक्रिया:

डिज़ाइन का चयन करें: पहले यह तय करें कि आप कौन-सा डिज़ाइन बनाना चाहते हैं।

सतह तैयार करें: कपड़े या कागज को समतल सतह पर फैलाएं और नीचे अखबार बिछा लें।

रंग तैयार करें: रंग को एक प्लेट में डालें और उसे स्पंज या ब्रश की सहायता से समान रूप से फैलाएं।

प्राकृतिक ब्लॉक तैयार करें: आलू को आधा काटें और उसमें चाकू की मदद से डिज़ाइन उकेरें। पत्तियों को साफ करें और सुखाएं।

ब्लॉक पर रंग लगाएं: आलू के कटे हुए हिस्से या पत्तियों को रंग में हल्के से डुबोएं या ब्रश की मदद से रंग लगाएं। कपड़े या कागज़ पर इस से डिज़ाइन बनाएं।

ब्लॉक हटाएं: धीरे-धीरे ब्लॉक को हटाएं और देखें कि डिज़ाइन सही तरह से छपा है या नहीं।

प्रक्रिया दोहराएं: पूरे कपड़े या कागज पर इसी तरह छपाई करें। प्रिंटिंग के बाद इसे कम से कम 24 घंटे तक सूखने दें।

फिक्सिंग (कपड़े के लिए): यदि यह कपड़े पर किया गया है, तो इसे उल्टा करके हल्के गर्म प्रेस से दबाएं ताकि रंग स्थायी हो जाए।

आरव को यह गतिविधि अत्यंत रोचक लगी और उसने प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करते हुए विभिन्न प्रकार के डिज़ाइन तैयार किए। उसने आलू, भिंडी तथा विभिन्न प्रकार की पत्तियों की सहायता से कपड़े पर सुंदर आकृतियाँ एवं डिज़ाइन बनाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को पहले पेपर पर अभ्यास करने के लिए कहें।
- उन्हें रंग संयोजन और डिज़ाइन की विविधता के बारे में समझाएं।
- प्रोजेक्ट-आधारित लर्निंग को बढ़ावा दें, जिससे वे अपने बनाए हुए प्रिंट को उपयोग कर सकें।
- पर्यावरण अनुकूल रंगों और सामग्रियों के उपयोग को प्रोत्साहित करें।

फैशन की दुनिया में पहला कदम

गतिविधि 06

एक दिन शिक्षार्थियों की जिज्ञासा एवं रुचि को ध्यान में रखते हुए उनकी अध्यापिका ने फैशन डिजाइनिंग कार्यशाला का आयोजन किया, जिसमें शिक्षार्थियों को अपनी स्वयं की पोशाक डिज़ाइन करने का अवसर प्रदान किया गया। कार्यशाला में आए विशेषज्ञों ने फैशन डिजाइनिंग के विभिन्न पक्षों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि फैशन एवं परिधान न केवल हमारे व्यक्तित्व को निखारते हैं, बल्कि यह एक तीव्र गति से विकसित होने वाला उद्योग भी है।

विशेषज्ञों ने शिक्षार्थियों को यह भी समझाया कि उचित परिधानों के चयन की समझ विकसित करना, फैशन प्रवृत्तियों को पहचानना तथा अपने स्वयं के परिधान डिज़ाइन करना एक रचनात्मक एवं व्यावहारिक कौशल है, जो न केवल व्यक्तित्व को निखारता है, बल्कि आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है।
सही कपड़े पहनने की समझ विकसित करना, फैशन ट्रेंड्स को पहचानना और अपने स्वयं के परिधान डिजाइन करना, एक रचनात्मक और व्यावहारिक कौशल है। जो न केवल व्यक्तित्व को निखारता हैं, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाता है।

सीखने के उद्देश्य:

- फैशन और परिधान के मूल सिद्धांतों को समझना।
- रचनात्मकता और नवाचार को प्रोत्साहित करना।

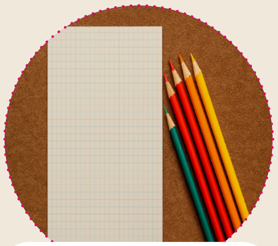
- पुनर्चक्रण (Upcycling) द्वारा नए परिधान तैयार करना।
- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को परिधानों के माध्यम से सृजनात्मक रूप से प्रस्तुत करना।

आवश्यक सामग्री:

पुराने कपड़े या फैब्रिक के टुकड़े।

कैंची, सुई-धागा, गोंद।

बटन, लेस, रिबन और सजावट की अन्य वस्तुएँ।



चार्ट पेपर और रंगीन पेंसिल (डिजाइन बनाने के लिए)।

चरणबद्ध प्रक्रिया:

- शिक्षार्थी पहले पेपर पर अपने परिधान का स्केच बनाएँ।
- वे तय करें कि वे किस प्रकार की ड्रेस बनाना चाहते हैं जैसे —शर्ट, स्कर्ट, कुर्ती, आदि।

- पुराने कपड़ों को नया रूप देने के लिए उनका चुनाव करें।
- सजाने के लिए बटन, लेस, रिबन आदि का प्रयोग करें।

- कपड़े की कटिंग करें और उचित स्थानों पर सिलाई करें।
- यदि संभव हो, तो आसान सिलाई करने की तकनीकों का उपयोग करें।
- सजावट करें और अपनी ड्रेस को अंतिम रूप दें।

फैशन डिजाइनिंग वर्कशॉप में शिक्षार्थियों ने एक संगठित समूह गतिविधि में भाग लिया, जिसमें उन्होने विभिन्न प्रकार के परिधानों के डिज़ाइन बनाना सीखा।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

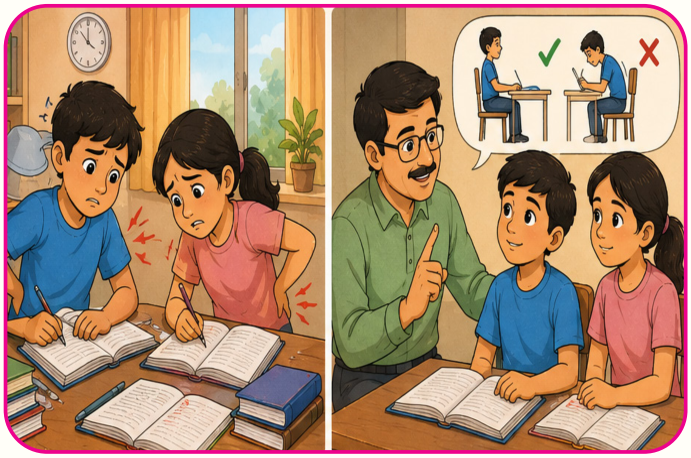
- शिक्षार्थियों को फैशन डिजाइनिंग के मूल तत्वों से अवगत कराएँ।
- कपड़ों को पुनः उपयोग (Upcycle) करने के महत्व को समझाएँ।
- शिक्षार्थियों को समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित करें।

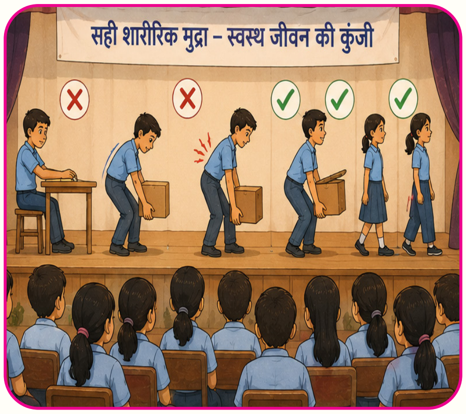
❖❖❖

सही शारीरिक मुद्रा

गतिविधि **07**

सुमित और राघवी प्रायः पढ़ाई तथा अन्य गतिविधियों में व्यस्त रहते थे, जिसके कारण उन्हें पीठ दर्द की शिकायत रहने लगी। इस पर उनके पिताजी ने उन्हें समझाया कि पढ़ाई करते समय कमर को सीधा रखना अत्यंत आवश्यक है। वे घर पर सदैव उन्हें सही ढंग से बैठने एवं चलने की आदत अपनाने के लिए प्रेरित करते थे।





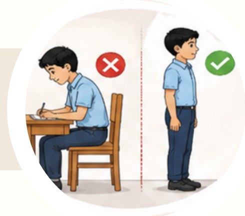
एक दिन उनके विद्यालय में एक नाटक का आयोजन किया गया, जिसमें दैनिक कार्य करते समय सही शारीरिक मुद्रा के महत्व को दर्शाया गया। शिक्षार्थियों को समझाया गया कि सही शारीरिक मुद्रा न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ एवं सक्रिय बनाए रखती है, बल्कि आत्मविश्वास को भी बढ़ाती है। इसके विपरीत, गलत मुद्रा के कारण पीठ दर्द, गर्दन में तनाव तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

सीखने के उद्देश्य:

- सही शारीरिक मुद्रा के महत्व को समझना।
- विभिन्न प्रकार की शारीरिक मुद्राओं की पहचान करना और अपनाना।

सही और गलत मुद्राओं की पहचान :

1. शिक्षार्थियों को विभिन्न मुद्राओं में बैठने और खड़े होने के लिए कहें।

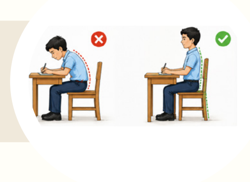


2. उनके बैठने, खड़े होने और चलने की मुद्रा का विश्लेषण करें।

3. सही मुद्रा अपनाने के तरीकों पर चर्चा करें।

व्यावहारिक अभ्यास :-

1. दर्पण के सामने खड़े होकर अपनी मुद्रा जाँचें।



2. पीठ और गर्दन सीधी रखते हुए बैठने का अभ्यास करें।

3. दीवार के सहारे खड़े होकर रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने की तकनीक सीखें।

4. शरीर के सही संरेखण (Alignment) के लिए हल्के योग और स्ट्रेचिंग का अभ्यास करें।

इस अभ्यास के माध्यम से राघवी और सुमित ने पढ़ाई, भोजन करने तथा अन्य दैनिक कार्यों के दौरान सही शारीरिक मुद्राओं को अपनाना सीखा। साथ ही, उन्होंने इस जानकारी को अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भी साझा किया।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को अभिनय गतिविधि के माध्यम से सही मुद्रा के महत्व को समझाएँ।
- शारीरिक मुद्रा सुधारने के लिए कार्यशाला आयोजित करें।
- शिक्षार्थियों को अपनी शारीरिक मुद्रा का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें।

योग से स्वास्थ्य

गतिविधि 08

सुमित और राघवी के तनाव तथा थकान को देखते हुए उनके दादाजी उन्हें प्रत्येक इतवार पार्क ले जाने लगे, ताकि वे वहाँ के स्वच्छ वातावरण में स्वस्थ एवं प्रसन्न महसूस कर सकें। एक दिन सुमित ने देखा कि उसके दादाजी और उनके मित्र एक विशेष प्रकार का व्यायाम कर रहे थे। यह देखकर उसके मन में जिज्ञासा उत्पन्न हुई। जब उसने इसके बारे में पूछा, तब दादाजी ने बताया कि इसे योग कहा जाता है।

कुछ दिनों पश्चात् उनके विद्यालय में योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें शिक्षार्थियों को विभिन्न योगासन सिखाए गए। उन्हें बताया गया कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन एवं आत्मा के समुचित विकास का एक प्रभावी माध्यम है। योग हमें स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाए रखता है तथा तनाव को कम करने में भी सहायता करता है।

सीखने के उद्देश्य:

- योग के महत्व को समझना।
- विभिन्न योगासन और उनके लाभों के बारे में सीखना।
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग को अपने जीवन में शामिल करना।
- एकाग्रता और ध्यान बढ़ाने के लिए प्राणायाम और ध्यान की विधियाँ सीखना।

आवश्यक सामग्री:

योगा मैट

आरामदायक वस्त्र

पानी की बोतल

'योगाभ्यास'

सर्वप्रथम एक शांत वातावरण वाले स्थान का चयन करें।

योग के मूलभूत आसन

1. **ताड़ासन (Mountain Pose)** – शरीर को सीधा रखते हुए खड़े रहें, गहरी साँस लें, और हाथों को ऊपर उठाएँ। यह आसन शरीर को लचीला बनाने में सहायक है।

2. **वृक्षासन (Tree Pose)** – एक पैर पर संतुलन बनाकर खड़े रहें और दूसरे पैर को घुटने के पास रखें। यह संतुलन और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।

3. **भुजंगासन (Cobra Pose)** – पेट के बल लेटकर हाथों की सहायता से शरीर को ऊपर उठाएँ। यह रीढ़ को मजबूत करने में सहायक है।

प्राणायाम और ध्यान

1. **अनुलोम-विलोम** – इस योगाभ्यास में नासिका की एक ओर से श्वास अंदर ली जाती है तथा दूसरी ओर से बाहर छोड़ी जाती है। यह अभ्यास श्वसन तंत्र को सुदृढ़ बनाने, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाने तथा मानसिक शांति एवं एकाग्रता विकसित करने में सहायक होता है।

2. **भ्रामरी प्राणायाम** – गहरी साँस लेकर धीरे-धीरे ''हम्म्म'' की ध्वनि निकालें। यह तनाव और चिंता को कम करता है।

3. **ध्यान (Meditation)** – शांति से बैठें, आँखें बंद करें और धीरे-धीरे गहरी साँस लें। यह मानसिक शांति और ध्यान क्षमता बढ़ाने में सहायक है।

सुमित और राघवी प्रतिदिन सुबह योग के माध्यम से अपने दिन की शुरुआत ऊर्जा एवं ताज़गी के साथ करने लगे।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को योग के वैज्ञानिक और स्वास्थ्य संबंधी लाभों के बारे में समझाएँ।
- सभी शिक्षार्थियों को योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करवाएँ।
- योग को उनके दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित करें।

❖❖❖

एरोबिक्स के साथ फिटनेस

गतिविधि 09

एक दिन सुमित अपनी माँ और पिताजी के साथ घर की छत पर अनुलोम-विलोम का अभ्यास कर रहा था। तभी उसकी नज़र सामने वाली इमारत पर पड़ी, जहाँ कुछ लोग संगीत की धुन पर व्यायाम कर रहे थे। यह देखकर उसके मन में इस व्यायाम के बारे में जानने की जिज्ञासा उत्पन्न हुई। उसने यह अनुभव अपने मित्रों के साथ साझा किया तथा अपने अध्यापक से इसके बारे में जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया।

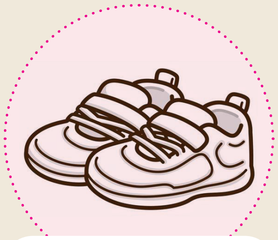
उनके अध्यापक ने बताया कि यह 'एरोबिक्स' कहलाता है। सभी शिक्षार्थियों ने उनसे इसके बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देने का अनुरोध किया। अध्यापक ने समझाया कि एरोबिक्स एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें शरीर निरंतर गति में रहता है तथा अधिक मात्रा में ऑक्सीजन का उपयोग करता है। यह प्रायः संगीत की धुन पर किया जाता है। एरोबिक्स एक मनोरंजक एवं ऊर्जावान व्यायाम है, जो शरीर को स्वस्थ एवं सक्रिय बनाए रखने में सहायता करता है। यह हृदय, फेफड़ों तथा सम्पूर्ण शरीर को मज़बूत बनाने में भी सहायक होता है।

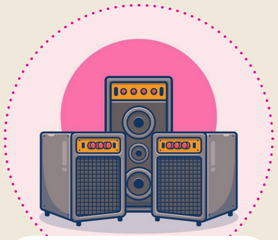
सीखने के उद्देश्य:

- शरीर को सक्रिय और स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न एरोबिक व्यायाम सीखना।
- समूह में तालमेल और लयबद्धता विकसित करना।
- संपूर्ण स्वास्थ्य एवं शारीरिक सुदृढ़ता को बढ़ावा देना।

आवश्यक सामग्री:

आरामदायक कपड़े


आरामदायक जूते


संगीत यंत्र

पानी की बोतल

‘एरोबिक्स सत्र’

वार्म-अप (Warm-up)

1. हाथों और पैरों को स्ट्रेच करें।

2. हल्की जॉगिंग अथवा एक ही स्थान पर दौड़ने का अभ्यास करें।

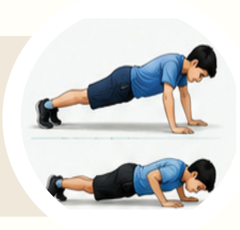
3. सांस लेने से संबंधित व्यायाम करें।

चरण 2: एरोबिक स्टेप्स

1. **जंपिंग जैक** – इस अभ्यास में दोनों पैरों एवं हाथों को फैलाते और पुनः पास लाते हुए उछलें।

2. **घुटने उठाकर दौड़ना (High Knees)** – एक जगह खड़े होकर घुटनों को ऊपर उठाते हुए दौड़ें।

3. **स्क्वाट** – पैरों को कंधों की चौड़ाई में फैलाकर सीधे खड़े हों। धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ते हुए नीचे बैठने की स्थिति में जाएँ और फिर वापस खड़े हो जाएँ। यह अभ्यास पैरों एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।



4. **पुश-अप्स** – दोनों हाथों और पैरों के सहारे शरीर को सीधा रखें। हाथों को मोड़ते हुए शरीर को नीचे लाएँ तथा फिर ऊपर उठाएँ। यह अभ्यास हाथों, कंधों एवं छाती की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक होता है।

5. **डांस एरोबिक्स** – संगीत की धुन पर विभिन्न एरोबिक्स व्यायाम करें।

चरण 3: कूल-डाउन (Cool-down)

1. धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें।

2. हाथों और पैरों को हल्के से स्ट्रेच करें।

3. शरीर को आराम की स्थिति में लाएँ।

इस अनुभव से सुमित ने यह समझा कि खेल एवं व्यायाम केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे जीवन में ऊर्जा, आत्मविश्वास एवं सकारात्मकता का संचार भी करते हैं।

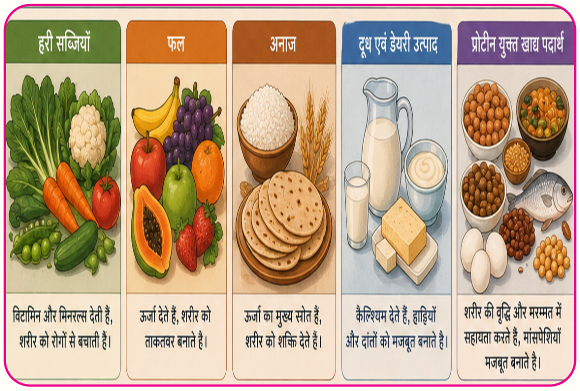
शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को व्यायाम करने से पहले वार्म-अप और बाद में कूल-डाउन करने की आवश्यकता समझाएँ।
- एरोबिक्स को मनोरंजक बनाने के लिए संगीत का उपयोग करें।
- सभी शिक्षार्थियों को समूह में अभ्यास करने के लिए प्रेरित करें।
- व्यायाम को उनकी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित करें।

❖❖❖

संतुलित आहार

गतिविधि 10



उनके अध्यापक ने उन्हें यह भी बताया कि केवल व्यायाम करने से ही व्यक्ति स्वस्थ एवं ऊर्जावान नहीं रह सकता। स्वस्थ शरीर के लिए संतुलित आहार का सेवन भी अत्यंत आवश्यक है। पोषण से भरपूर भोजन न केवल हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि रोगों से बचाव में भी सहायक होता है। हमें अपने भोजन में हरी सब्ज़ियाँ, फल, अनाज, दूध तथा प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना चाहिए।

सीखने के उद्देश्य:

- संतुलित आहार में सम्मिलित आवश्यक पोषक तत्वों की जानकारी प्राप्त करना।
- स्वस्थ खान-पान की आदतों को अपनाना।
- जंक फूड और पौष्टिक भोजन के बीच अंतर समझना।

आवश्यक सामग्री:

हेल्दी ईटिंग चार्ट।

'संतुलित थाली बनाओ'

चरण 1: संतुलित आहार की पहचान

1. **कार्बोहाइड्रेट** – यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला प्रमुख पोषक तत्व है। यह हमे कार्य करने, सोचने और सक्रिय रहने की शक्ति देता है। चावल, रोटी, आलू और फल इसके प्रमुख स्त्रोत है।

2. **प्रोटीन** – यह मांसपेशियों की वृद्धि, कोशिकाओं के पुनर्निर्माण तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में सहायक होता है। दाल, अंडा, दूध एवं सोयाबीन इसके प्रमुख स्रोत हैं।

3. **विटामिन और खनिज** – ये रोगों से बचाव, हड्डियों की मजबूती और शरीर की वृद्धि में सहायक होते है। फल, सब्जियाँ, दूध और मेवे इसके प्रमुख स्रोत हैं।

4. **फाइबर** – यह भोजन को पचाने में मदद करता है और कब्ज से बचाव करता है। साबुत अनाज, फल, सब्जियाँ और दालें फाइबर के मुख्य स्रोत हैं।

5. **पानी** – पानी जीवन का आधार है। यह पाचन, तापमान नियंत्रण और शरीर के हर कार्य के लिए आवश्यक है।

चरण 2: व्यावहारिक अभ्यास

1. अपने दैनिक भोजन में पोषक तत्वों की पहचान करें।

2. शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित कर जंक फूड और पौष्टिक भोजन के विषय में चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।

3. शिक्षार्थियों को संतुलित आहार पर आधारित एक चार्ट तैयार करने के लिए कहें ।

सभी शिक्षार्थियों ने मिलकर यह निश्चय किया कि वे अब जंक फूड का सेवन नहीं करेंगे तथा अपने खानपान में केवल पौष्टिक आहार को ही सम्मिलित करेंगे।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- संतुलित आहार पर एक जागरूकता सत्र आयोजित करें।
- शिक्षार्थियों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन संबंधी गतिविधियों में सक्रिय रूप से सहभागिता हेतु प्रोत्साहित करें।
- जंक फूड के हानिकारक प्रभावों के बारे में चर्चा करें।
- शिक्षार्थियों को अपने घरों में भी स्वास्थ्यवर्धक भोजन को अपनाने के लिए प्रेरित करें।

नन्हा हरा-भरा बगीचा

गतिविधि 11

इसी चर्चा के दौरान राघवी शांत बैठी कुछ विचार कर रही थी। उसकी अध्यापिका ने उससे पूछा, "क्या तुम पौष्टिक आहार का सेवन नहीं करोगी?" तब राघवी ने उत्तर दिया कि वह भी पौष्टिक आहार का सेवन करेगी, किंतु वह इस बात को लेकर चिंतित है कि फलों एवं सब्ज़ियों के दाम निरंतर बढ़ते रहते हैं तथा उनमें कीटनाशकों की मात्रा भी अधिक होती है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। राघवी की इस चिंता ने सभी शिक्षार्थियों का ध्यान आकर्षित किया। तभी वहाँ उनकी विज्ञान की अध्यापिका आ पहुँचीं और उन्होंने शिक्षार्थियों को इस समस्या का एक उपयोगी समाधान बताया।

जिससे आप अपनी पसंद की सब्जी, फल फूल इत्यादि घर में उगा सकते हैं। यह जानकर सभी शिक्षार्थी बहुत उत्साहित हुए और अपनी अध्यापिका से इसके विषय में विस्तृत जानकारी देने का आग्रह किया। जहां उन्होंने बताया कि मिनी गार्डन एक छोटा और सुंदर उद्यान होता है जिसे घर में आसानी से बनाया जा सकता है। यह न केवल घर की सुंदरता बढ़ाता है, बल्कि पर्यावरण के प्रति जागरूकता भी बढ़ाता है। मिनी गार्डन से प्रकृति के प्रति प्रेम और देखभाल की भावना विकसित होती है। उन्होंने पर्यावरण-अनुकूल दृष्टिकोण अपनाते हुए पुराने डिब्बों, टूटे हुए कप, नारियल के खोल और जार इत्यादि में पौधें लगाने को प्रोत्साहित किया।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को मिनी गार्डन के महत्व से परिचित कराना।
- पर्यावरण संरक्षण और हरियाली की महत्ता समझाना।
- शिक्षार्थियों में धैर्य, जिम्मेदारी और देखभाल की भावना विकसित करना।
- घरेलू स्तर पर जैविक खेती और हरित जीवन शैली को बढ़ावा देना।

आवश्यक सामग्री:

छोटे गमले या पुराने डिब्बे

मिट्टी और खाद

बीज या छोटे पौधे (तुलसी, धनिया, मनी प्लांट, एलोवेरा आदि)

पानी का स्प्रे बोतल

छोटी कुदाली या चम्मच

सजावट के लिए कंकड़ या रंगीन पत्थर

चरणबद्ध प्रक्रिया:

सामग्री तैयार करें: गमले, मिट्टी और बीजों को एक स्थान पर रखें।

गमले तैयार करें: पुराने डिब्बों, बोतलों या नारियल के खोल को साफ करें और उसमें छोटे छेद करें ताकि पानी निकले।

मिट्टी भरें: गमले में जैविक खाद और मिट्टी मिलाकर डालें।

बीज या पौधे लगाएं: मिट्टी में हल्का गड्ढा बनाएं और उसमें बीज या पौधे लगाएं।

पानी दें: हल्की मात्रा में पानी डालें और पौधों को उचित धूप में रखें।

नियमित देखभाल करें: मौसम अनुसार पौधों में पानी दें, खरपतवार हटाएं और पौधों की वृद्धि पर ध्यान दें।

सजावट करें: गमलों को रंगीन पत्थरों और छोटी सजावट से सुंदर बनाएं।

अध्यापिका की बातों से प्रेरित होकर राघवी और सुमित ने भी अपने घर पर एक छोटा-सा मिनी गार्डन बनाने का निर्णय लिया। राघवी ने तुलसी, मनी प्लांट तथा एलोवेरा के पौधे लगाए, जबकि सुमित ने टमाटर और धनिया उगाने का निश्चय किया। दोनों ने अपने गार्डन का नाम 'हरियाली कोना' रखा और प्रतिदिन उसकी देखभाल करने लगे। कुछ सप्ताह पश्चात् उनके गार्डन में सुंदर पौधे लहलाने लगे। इससे प्रेरित होकर अन्य शिक्षार्थियों ने भी अपनी-अपनी रुचि के अनुसार विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को मिनी गार्डन बनाने के लिए प्रेरित करें।
- स्कूल में एक ग्रीन कॉर्नर बनाएं, जहां शिक्षार्थी अपने गार्डन का रखरखाव कर सकें।
- उन्हें पौधों के महत्व और उनके लाभों के बारे में जागरूक करें।

❖❖❖

बिना आँच के व्यंजन

गतिविधि 12

सभी शिक्षार्थी अपने 'हरियाली कोने' को देखकर अत्यंत प्रसन्न थे। तभी उनकी अध्यापिका ने फायरलेस कुकिंग सत्र आयोजित किए जाने की जानकारी दी। सुमित ने जिज्ञासावश पूछा कि बिना आग के प्रयोग के भोजन कैसे तैयार किया जा सकता है। तब उनकी अध्यापिका ने समझाया कि फायरलेस कुकिंग (बिना आग के भोजन बनाना) एक रोचक एवं उपयोगी कला है, जिसमें बिना गैस या चूल्हे के स्वादिष्ट तथा पोषणयुक्त व्यंजन तैयार किए जाते हैं। यह विधि बच्चों को सुरक्षित रूप से भोजन तैयार करने का अवसर प्रदान करती है तथा उन्हें स्वास्थ्यवर्धक आहार अपनाने के लिए प्रेरित करती है।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को बिना आग के भोजन तैयार करने की विधियों से परिचित कराना तथा उनका व्यावहारिक अभ्यास करवाना।
- संतुलित आहार और पोषण का महत्व समझाना।
- रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देना।
- शिक्षार्थियों को स्वच्छता एवं खाद्य सुरक्षा संबंधी नियमों के पालन के प्रति जागरूक बनाना।

आवश्यक सामग्री: [अलग - अलग व्यंजन के अनुरूप]

ताजे फल (जैसे केला, सेब, अंगूर, संतरा)

अंकुरित मूंग और चना

दही और पनीर

ब्रेड और बटर

शहद और ड्राई फ्रूट्स

काली मिर्च और चाट मसाला

कटिंग बोर्ड और चाकू (शिक्षार्थियों के लिए प्लास्टिक का चाकू)

मिक्सिंग बाउल और चम्मच

फ्रूट सैंडविच बनाने की प्रक्रिया:

सभी फलों को अच्छे से धो लें और छोटे टुकड़ों में काट लें।

ब्रेड के स्लाइस पर मक्खन लगाएँ।

कटे हुए फल और पनीर रखें और ऊपर से शहद डालें।

दूसरे ब्रेड स्लाइस से ढककर हल्का दबाएँ और तिरछे काटें।

स्प्राउट्स सलाद बनाने की प्रक्रिया:

अंकुरित दालों को मिक्सिंग बाउल में डालें।

अंकुरित मूंग और चने में कटे हुए खीरा, टमाटर और नींबू का रस मिलाएँ।

ऊपर से काली मिर्च और चाट मसाला डालें।

अच्छे से मिलाकर परोसें।

तैयार किए गए व्यंजनो को आकर्षक तरीके से प्लेट में रखें।

ड्राई फ्रूट्स और धनिया पत्तियों से गार्निश करें।

सत्र के दौरान सभी शिक्षार्थी अत्यंत प्रसन्न थे। उन्होंने अपने मिनी गार्डन में उगाए गए फलों एवं सब्ज़ियों का उपयोग किया। राघवी ने अपनी अध्यापिका द्वारा बताए गए स्वस्थ भोजन के महत्व से प्रेरित होकर 'फ्रूट सैंडविच' बनाने का विचार किया, जबकि आरव ने 'स्प्राउट्स सलाद' तैयार करने का निर्णय लिया। इस अनुभव से शिक्षार्थियों ने यह समझा कि बिना आग के प्रयोग के भी स्वादिष्ट, पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक भोजन तैयार किया जा सकता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को स्वच्छता बनाए रखने के लिए प्रेरित करें।
- उन्हें संतुलित आहार और स्वास्थ्यवर्धक खाने की आदतों के बारे में जानकारी दें।
- समूह में कार्य करने और रचनात्मक व्यंजन बनाने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षार्थियों को सुरक्षित किचन उपकरणों का उपयोग करने का प्रशिक्षण दें।

❖❖❖

हाथ धोने की सही प्रक्रिया

गतिविधि **13**

सत्र के दौरान प्राध्यापिका महोदया ने शिक्षार्थियों की गतिविधियों का अवलोकन किया। सभी शिक्षार्थियों ने उत्साहपूर्वक उनसे आग्रह किया कि वे उनके द्वारा तैयार किए गए व्यंजनों का स्वाद ग्रहण करें। प्रधानाचार्या महोदया ने प्रसन्नतापूर्वक उनका अनुरोध स्वीकार किया तथा सबसे पहले अपने हाथों को अच्छी प्रकार से धोकर विभिन्न व्यंजनों का स्वाद लिया।

इसी दौरान राघवी ने जिज्ञासावश उनसे पूछा कि भोजन करने से पूर्व हाथ धोना क्यों आवश्यक होता है। तब प्रधानाचार्या महोदया ने समझाया कि हाथ धोना व्यक्तिगत स्वच्छता का एक महत्वपूर्ण भाग है, जो हमें अनेक प्रकार की बीमारियों एवं संक्रमणों से सुरक्षित रखने में सहायक होता है। उन्होंने बताया कि उचित विधि से हाथ धोने पर बैक्टीरिया एवं वायरस के प्रसार को रोका जा सकता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है तथा स्वच्छ जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा प्राप्त होती है।

सीखने के उद्देश्य:

- हाथ धोने के महत्व को समझना।
- दैनिक जीवन में स्वच्छता की आदत विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:

साबुन (लिक्विड या बार)

पानी

तौलिया या टिश्यू पेपर

हैंड सैनिटाइज़र (यदि पानी उपलब्ध न हो

हाथ धोने की चरणबद्ध प्रक्रिया:

हाथ गीले करें – साफ पानी से हाथों को अच्छी तरह गीला करें।

साबुन लगाएँ – साबुन लेकर हथेलियों, उंगलियों और नाखूनों पर अच्छी तरह लगाएँ।

अच्छी तरह मलें – कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को रगड़ें।

पानी से धोएँ – साफ पानी से साबुन को पूरी तरह धो लें।

सूखाएँ – हाथों को तौलिया या टिशू से अच्छी तरह सुखाएँ।

हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग – यदि पानी उपलब्ध नहीं है तो कम से कम 60% अल्कोहल युक्त हैंड सैनिटाइज़र लगाएँ।

सभी ने अपनी अध्यापिका द्वारा समझायी गई हाथ धोने की प्रक्रिया का पालन किया और अपने द्वारा तैयार किए गए व्यंजनों का स्वाद लेने के लिए एकत्रित हुए।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को व्यावहारिक रूप से हाथ धोने का सही तरीका सिखाएँ।
- पोस्टर और वीडियो की मदद से हाथ धोने के महत्व को समझाएँ।
- कक्षा में 'हाथ धोने की आदत' को प्रोत्साहित करें। (नाट्य रूपान्तरण द्वारा हाथ धोने की प्रक्रिया को कक्षा में प्रस्तुत किया जाए।

❖❖❖

टेबल मैनर्स

गतिविधि **14**

सभी शिक्षार्थी भोजन की मेज़ पर बैठकर ऊँचे स्वर में बातें कर रहे थे और भोजन पर ध्यान देने के स्थान पर इधर-उधर देखने में व्यस्त थे। तभी उनकी अध्यापिका ने उन्हें टेबल मैनर्स अर्थात् भोजन संबंधी शिष्टाचार के बारे में बताया। उन्होंने समझाया कि टेबल मैनर्स हमारे सामाजिक व्यवहार का एक महत्वपूर्ण भाग हैं। ये न केवल हमें अनुशासित बनाते हैं, बल्कि दूसरों के प्रति सम्मान एवं सौहार्द की भावना भी व्यक्त करते हैं। सही टेबल मैनर्स से व्यक्ति की छवि प्रभावशाली बनती है तथा वह सभ्य समाज का एक जिम्मेदार सदस्य बनता है।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को टेबल मैनर्स के महत्व से अवगत कराना।
- अच्छे शिष्टाचार को दैनिक जीवन में अपनाने की प्रेरणा देना।
- सामाजिक और पारिवारिक माहौल में सम्मानपूर्वक भोजन करना सिखाना।
- आत्मसंयम एवं अनुशासन की भावना विकसित करना।

टेबल मैनर्स के नियम:

1. **साफ-सुथरे हाथों से भोजन करें:** खाने से पहले और बाद में हाथ धोना आवश्यक है।

2. **सही तरीके से बैठें:** टेबल पर सीधे और संयमित बैठें। भोजन प्रारम्भ करने से पूर्व भोजन के प्रति कृतज्ञता का भाव व्यक्त करें।

3. **नैपकिन का प्रयोग करें:** नैपकिन को गोद में रखें और मुंह साफ करने के लिए धीरे-धीरे प्रयोग करें।

4. **शांतिपूर्वक भोजन करें:** भोजन करते समय ऊँची आवाज में बातचीत न करें तथा भोजन चबाते समय अनावश्यक ध्वनि करने से बचें। साथ ही, भोजन के दौरान सीमित एवं शिष्ट बातचीत करें।

5. **दूसरों का सम्मान करें:** दूसरों को पहले परोसने दें और जरूरत पड़ने पर विनम्रता से आग्रह करें।

6. **टेबल पर झुककर न खाएं:** आराम से लेकिन अनुशासनपूर्वक बैठकर भोजन करें।

7. भोजन करते वक्त मोबाइल या टीवी बंद रखें।

8. **भोजन व्यर्थ न करें:** प्लेट में उतना ही परोसे जितना खा सकें।

9. भोजन समाप्त करने के बाद धन्यवाद कहना और टेबल को साफ रखना एक अच्छी आदत है।

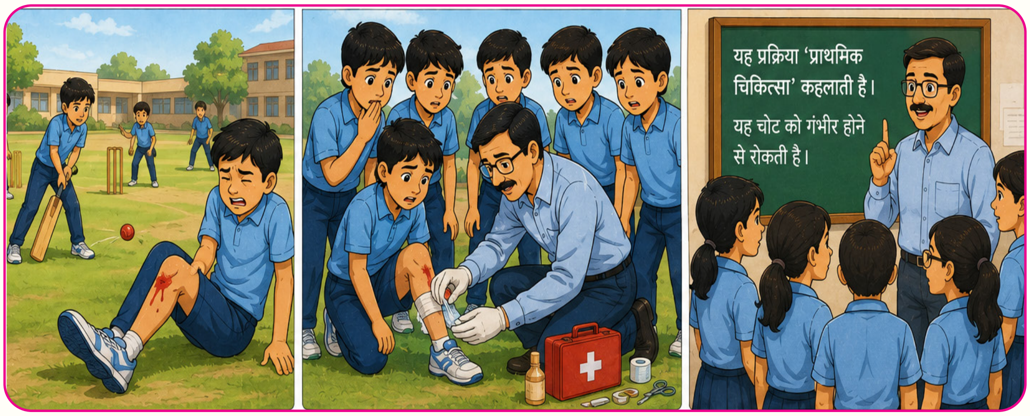
इस अनुभव से सभी को यह सीख मिली कि भोजन करते समय उचित शिष्टाचार बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को नाट्य रूपांतरण या रोल प्ले के माध्यम से टेबल मैनर्स सिखाएं।
- कक्षा में एक डाइनिंग व्यवस्था तैयार कर व्यावहारिक अभ्यास कराएं।
- अच्छे टेबल मैनर्स का पालन करने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करें।
- सभी शिक्षार्थियों के लिए 'भोजन व्यर्थ न करें' विषय पर नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन करें।

प्राथमिक चिकित्सा

गतिविधि 15



एक दिन सुमित और उसके मित्र विद्यालय के मैदान में क्रिकेट खेल रहे थे। अचानक ठोकर लगने के कारण सुमित गिर गया और उसके घुटने से रक्त निकलने लगा। यह देखकर सभी शिक्षार्थी घबरा गए। उनके अध्यापक ने उन्हें धैर्य बनाए रखने के लिए कहा। उन्होंने तुरंत घाव को साफ किया और उस पर पट्टी बाँध दी। अध्यापक द्वारा दी गई प्राथमिक चिकित्सा के कारण चोट अधिक गंभीर नहीं हुई।

अपने अध्यापक की तत्परता एवं सूझबूझ को देखकर सभी शिक्षार्थी अत्यंत प्रभावित हुए। उन्होंने भी अपने अध्यापक से इस प्रक्रिया को सिखाने का अनुरोध किया। तब अध्यापक ने समझाया कि इस प्रक्रिया को 'प्राथमिक चिकित्सा' कहा जाता है। प्राथमिक चिकित्सा किसी दुर्घटना या चोट के समय दी जाने वाली प्रारंभिक सहायता होती है, जिसके माध्यम से चोट को गंभीर होने से रोका जा सकता है। उन्होंने यह भी बताया कि घाव पर पट्टी बाँधना प्राथमिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण भाग है, जिसका उद्देश्य घाव को ढकना, रक्तस्राव को रोकना तथा प्रभावित अंग को सुरक्षित एवं स्थिर रखना होता है।

सीखने के उद्देश्य:

- प्राथमिक चिकित्सा में पट्टी बाँधने के महत्व को समझना।
- विभिन्न प्रकार की पट्टियों और उनके उपयोग को सीखना।
- घाव को साफ करने और सुरक्षित रूप से पट्टी बाँधने की प्रक्रिया को समझना।

पट्टी बाँधने की चरणबद्ध प्रक्रिया:

1. **हाथ धोएं और दस्ताने पहनें** – संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छता बनाए रखें।

2. **घाव को साफ करें** – एंटीसेप्टिक सॉल्यूशन और रुई से घाव को हल्के हाथों से साफ करें।

3. **रक्तस्राव रोकें** – यदि रक्तस्राव हो रहा हो, तो थोड़ी देर के लिए घाव पर हल्का दबाव डालें।

4. **स्टरलाइज्ड पट्टी लगाएँ** – घाव के ऊपर पट्टी रखें ताकि संक्रमण न फैले।

5. **पट्टी को लपेटें और सुरक्षित करें** – पट्टी को जरूरत के अनुसार लपेटें और मेडिकल टेप से अच्छी तरह चिपका दें।

6. **पट्टी को समय-समय पर बदलें** – संक्रमण से बचने के लिए पट्टी को रोज़ाना बदलें।

इस घटना से सभी शिक्षार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा का महत्व समझ आया। उनके अध्यापक ने उन्हें यह भी समझाया कि प्राथमिक चिकित्सा के लिए हमें पहले से ही तैयारी चाहिए, जिसमें सर्वप्रथम आता है प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में रखी जाने वाली वस्तुओं की सूची बनाना।

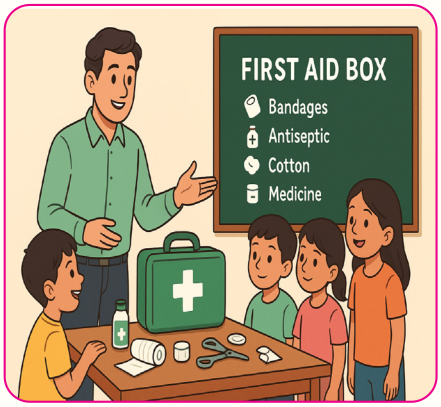
शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा किट की जानकारी दें।
- प्राथमिक उपचार से संबंधित आवश्यक सावधानियों एवं स्वच्छता नियमों की जानकारी प्रदान करें।

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनाना

गतिविधि **16**

कक्षा में अध्यापक ने बताया कि प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स (First Aid Box) प्रत्येक घर, विद्यालय एवं कार्यस्थल पर आवश्यक होता है। यह चोट लगने, जलने अथवा अन्य आपात स्थितियों में तुरंत सहायता प्रदान करने के लिए अत्यंत उपयोगी होता है। उन्होंने सभी शिक्षार्थियों को प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तैयार करने की प्रक्रिया तथा उसमें रखी जाने वाली आवश्यक सामग्रियों के बारे में विस्तारपूर्वक समझाया।



सीखने के उद्देश्य:

- प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स की आवश्यक सामग्री एकत्र करना और बॉक्स तैयार करना।
- आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा का उपयोग सीखना।

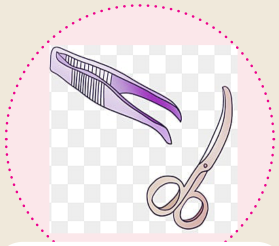
आवश्यक सामग्री:

एक मजबूत, साफ और जलरोधक बॉक्स

एंटीसेप्टिक क्रीम और स्प्रे

स्टरलाइज्ड पट्टी और रुई

बैंडेज और प्लास्टर



कैंची और चिमटी

दस्ताने (Gloves)

थर्मामीटर

दर्द निवारक दवाएँ (डॉक्टर की सलाह अनुसार)

हैंड सैनिटाइज़र

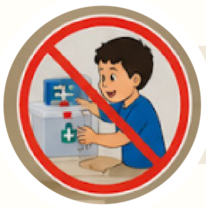
प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनाने की चरणबद्ध प्रक्रिया:

1. **एक उपयुक्त बॉक्स चुनें** – प्लास्टिक या धातु का एक सुरक्षित बॉक्स लें।

2. **सभी आवश्यक सामग्री एकत्र करें** – उपर्युक्त सभी वस्तुओं को व्यवस्थित करें।

3. **सामग्री को व्यवस्थित रूप से रखें** – दवाओं और पट्टियों को अलग-अलग सेक्शन में रखें।

4. **बॉक्स पर लेबल लगाएँ** – सभी वस्तुओं को सही ढंग से लेबल करें ताकि आसानी से उपयोग किया जा सके।



5. **इसे एक सुरक्षित स्थान पर रखें** – प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स को बच्चों की पहुँच से दूर, लेकिन जरूरत के समय आसानी से उपलब्ध स्थान पर रखें।

कक्षा में अध्यापक ने सभी शिक्षार्थियों को छुट्टियों के दौरान अपने-अपने घर के लिए एक प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स तैयार करने का कार्य दिया। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि वे यह कार्य अपने माता-पिता के मार्गदर्शन एवं संरक्षण में करें।

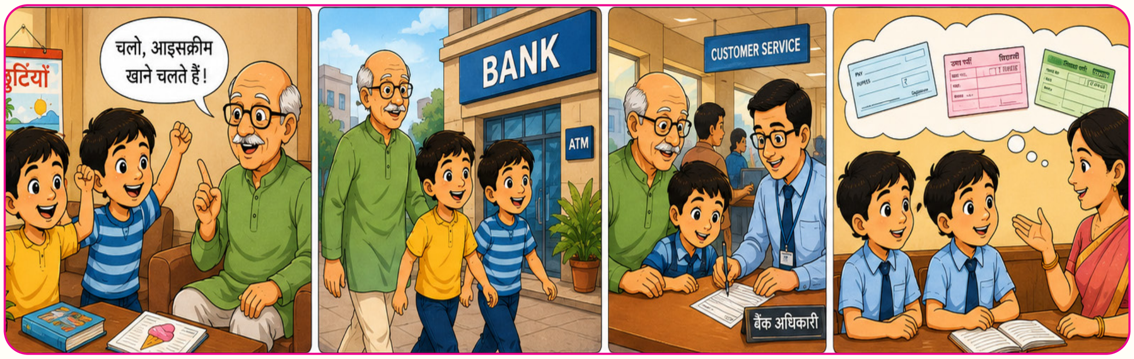
शिक्षकों के लिए निर्देश:

- कक्षा में व्यावहारिक सत्र आयोजित करें, जिसमें शिक्षार्थी अपनी कक्षा के लिए प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स बनाएँ।

❖❖❖

बैंकिंग कौशल

गतिविधि **17**



गोविंद और माधव दोनों आज अत्यंत प्रसन्न थे, क्योंकि उनकी छुट्टियाँ प्रारम्भ हो गई थीं। दोनों घर पर अवकाश का आनंद ले रहे थे। तभी उनके दादाजी ने उनसे आइसक्रीम खाने के लिए चलने को कहा। यह सुनते ही दोनों उत्साहपूर्वक दौड़कर उनके पास पहुँच गए।

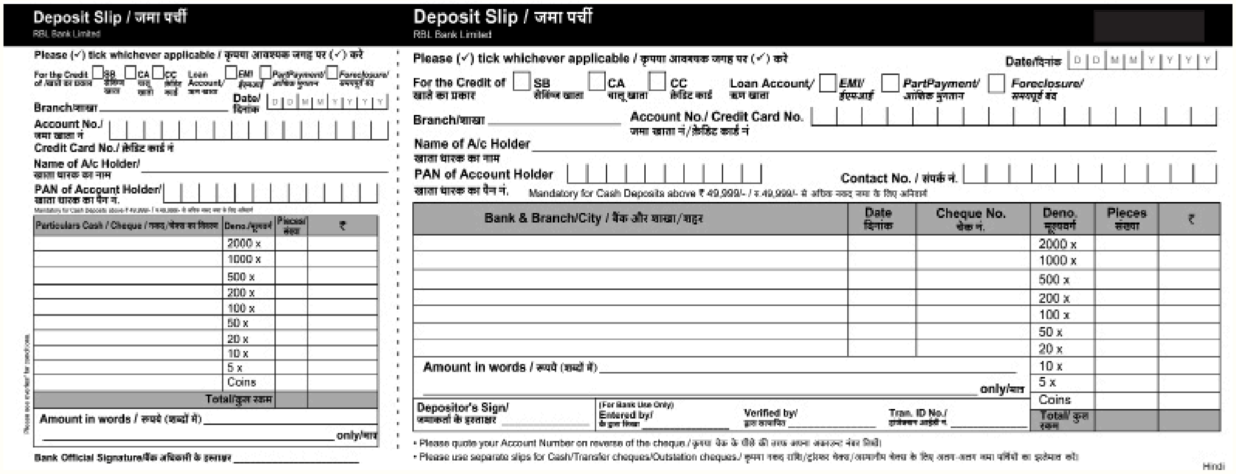
उनके दादाजी उन्हें अपने साथ पहले बैंक ले गए, जहाँ उन्हें अपने बचत खाते में कुछ धनराशि जमा करनी थी, किंतु उन्हें जमा पर्ची भरना नहीं आ रहा था। तभी एक बैंक अधिकारी ने फॉर्म भरने में उनकी सहायता की। गोविंद और माधव ने देखा कि वहाँ कई प्रकार के अन्य फॉर्म भी थे, जिन्हें भरने में उनके दादाजी को कठिनाई हो रही थी।

छुट्टियाँ समाप्त होने के पश्चात् उन्होंने इस अनुभव को अपनी अध्यापिका के साथ साझा किया तथा इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने की इच्छा व्यक्त की। तब उनकी अध्यापिका ने समझाया कि बैंकिंग प्रणाली में चेक, जमा पर्ची तथा निकासी पर्ची का महत्वपूर्ण स्थान है। ये न केवल लेनदेन को सरल बनाते हैं, बल्कि धन के सुरक्षित एवं व्यवस्थित प्रबंधन में भी सहायक होते हैं। उन्होंने सभी शिक्षार्थियों को चेक, जमा पर्ची तथा निकासी पर्ची भरने की प्रक्रिया विस्तारपूर्वक समझाई।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को बैंकिंग प्रक्रियाओं की समझ देना।
- चेक, जमा पर्ची और निकासी पर्ची भरने की प्रक्रिया सिखाना।
- धन प्रबंधन और बैंकिंग व्यवहार में दक्षता विकसित करना।

1. जमा पर्ची (Deposit Slip)



Deposit Slip / जमा पर्ची

RBL Bank Limited

Please (✓) tick whichever applicable / कृपया आवश्यक जगह पर (✓) करें

Date/दिनांक D D M M Y Y Y Y

For the Credit of / खाते का प्रकार: SB / सेविंग्स खाता; CA / चालू खाता; CC / क्रेडिट कार्ड; Loan Account/ ऋण खाता; EMI/ ईएमआई; PartPayment/ आंशिक भुगतान; Foreclosure/ सम्पूर्ण बंद

Branch/शाखा

Account No./ Credit Card No. / जमा खाता नं./क्रेडिट कार्ड नं

Name of A/c Holder / खाता धारक का नाम

PAN of Account Holder / खाता धारक का पैन नं.

Contact No. / संपर्क नं.

Mandatory for Cash Deposits above ₹ 49,999/- / ₹ 49,999/- से अधिक नकद जमा के लिए अनिवार्य

Bank & Branch/City / बैंक और शाखा/शहर	Date दिनांक	Cheque No. चेक नं.	Deno. मूल्यवर्ग	Pieces संख्या	₹
			2000 x		
			1000 x		
			500 x		
			200 x		
			100 x		
			50 x		
			20 x		
Amount in words / रुपये (शब्दों में)			10 x		
only/मात्र			5 x		
			Coins		
Depositor's Sign/ जमाकर्ता के हस्ताक्षर	(For Bank Use Only) Entered by/	Verified by/	Tran. ID No./		
			Total/ कुल रकम		

• Please quote your Account Number on reverse of the cheque / कृपया चेक के पीछे की तरफ अपना अकाउन्ट नंबर लिखें।

• Please use separate slips for Cash/Transfer cheques/Outstation cheques./ कृपया नकद राशि/ट्रांस्फर चेक्स/आउटस्टेशन चेक्स के लिए अलग-अलग जमा पर्चियों का इस्तेमाल करें।

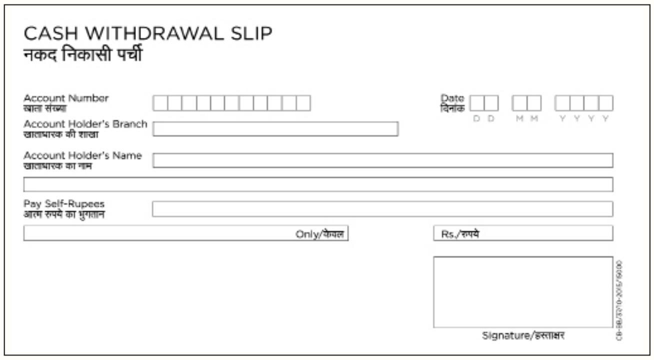
Hindi

जमा पर्ची में निम्नलिखित विवरण शामिल हैं :

- खाताधारक का नाम
- बैंक खाता संख्या
- बैंक की शाखा का नाम
- जमा करने की तारीख
- जमा की राशि शब्दों एवं अंकों में
- जमाकर्ता के हस्ताक्षर
- मुद्रा का मूल्यवर्ग
- जमा किए जाने वाले चेक का विवरण अगर चेक जमा किया जा रहा है।

2. निकासी पर्ची (Withdrawal Slip)

निकासी पर्ची खाताधारक को अपने खाते से नकदी निकालने में सक्षम बनाती है।



CASH WITHDRAWAL SLIP
नकद निकासी पर्ची

Account Number / खाता संख्या

Date / दिनांक D D M M Y Y Y Y

Account Holder's Branch / खाताधारक की शाखा

Account Holder's Name / खाताधारक का नाम

Pay Self-Rupees / आत्म रुपये का भुगतान

Only/केवल

Rs./रुपये

Signature/हस्ताक्षर

निकासी पर्ची में निम्नलिखित विवरण शामिल हैं:

- खाताधारक का नाम
- बैंक खाता संख्या
- बैंक की शाखा का नाम
- निकासी की तारीख
- निकासी की राशि शब्दों एवं अंकों में
- खाता धारक के हस्ताक्षर
- निकाली जाने वाली राशि शब्दों और अंको में
- खाता धारक का पता और फ़ोन नंबर

वर्तमान समय में बैंक एटीएम सह डेबिट कार्ड (ATM-cum-Debit Card) जारी करते हैं, जो एटीएम एवं डेबिट कार्ड दोनों की सुविधाएँ प्रदान करते हैं तथा सीधे खाताधारक के बैंक खाते से जुड़े होते हैं।

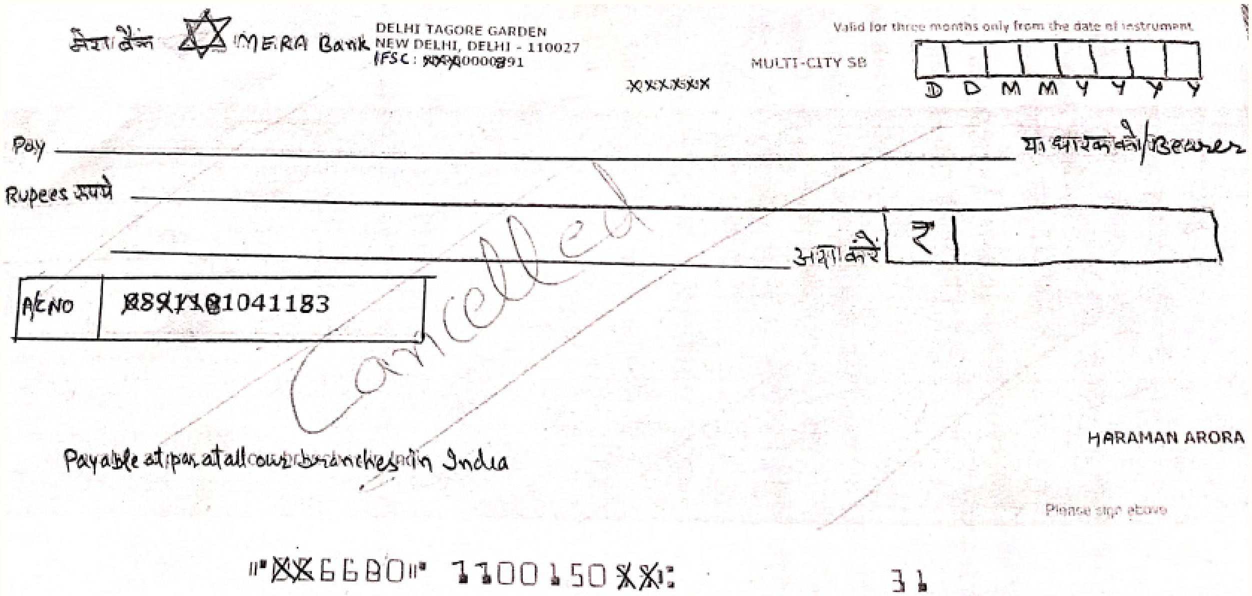
3. चेक बुक (Cheque Book)

चेक एक लिखित वित्तीय साधन है, जिसके माध्यम से खाताधारक बैंक को चेक में उल्लिखित व्यक्ति अथवा संस्था को निर्धारित राशि का भुगतान करने का निर्देश देता है। इसका उपयोग खाताधारक अपने बैंक खाते से धनराशि निकालने के लिए भी कर सकता है। चेक बुक बैंकों द्वारा प्रदान की जाने वाली एक पुस्तिका होती है, जिसमें अनेक खाली चेक पृष्ठ सम्मिलित होते हैं। वित्तीय सुरक्षा की दृष्टि से चेक बुक को सावधानीपूर्वक एवं सुरक्षित स्थान पर रखना आवश्यक है।

चेक में निम्नलिखित विवरण का उल्लेख किया जाना चाहिए:

- वह तारीख जिस पर या उसके बाद भुगतान किया जा सकता है।
- उस पार्टी का नाम जिसे भुगतान किया जाना है।
- भुगतान की जाने वाली राशि (शब्दों और अंकों में)।
- खाताधारक का हस्ताक्षर।
- खाताधारक का खाता नंबर।

  (वर्तमान समय में अधिकांश चेकों पर खाताधारक का नाम एवं खाता संख्या पूर्व मुद्रित (Pre-printed) होती है।)



मेरा बैंक MERA Bank DELHI TAGORE GARDEN NEW DELHI, DELHI - 110027

Valid for three months only from the date of instrument

MULTI-CITY SB

D D M M Y Y Y Y

Pay या धारक को/Bearer

Rupees रुपये

अदा करें ₹

A/C NO

Cancelled

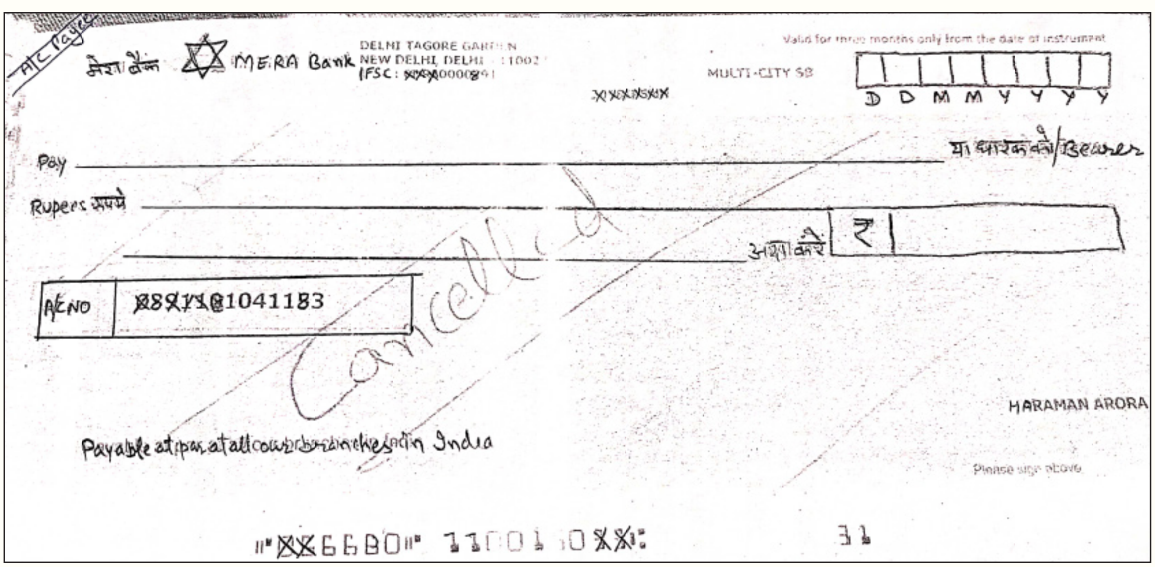
Payable at par at all our branches in India

HARAMAN ARORA

Please sign above

महत्वपूर्ण बिंदु

- यदि आप अपने लिए धनराशि निकालना चाहते हैं, तो 'पे' अथवा 'अदा करें' के स्थान पर 'स्वयं (Self)' लिखें।
- खाली चेक पर हस्ताक्षर न करें अन्यथा कोई भी कितनी भी राशि भरकर आपके खाते से पैसे निकाल सकता है।
- चेक को क्रॉस करना- अगर आप चाहते हैं कि चेक की रकम किसी खास व्यक्ति के खाते में जमा हो तो आपको चेक के ऊपरी बाएं कोने पर दो समानांतर अनुप्रस्थ रेखाएं खींचनी चाहिए और लाइनों के बीच में 'खाते में जमा' (A/c Payee) लिखना चाहिए। इससे आप यह सुनिश्चित करते है कि राशि सीधे उस व्यक्ति के खाते में जाये, किसी और के पास नहीं।



A/C Payee

मेरा बैंक MERA Bank DELHI TAGORE GARDEN NEW DELHI, DELHI

Valid for three months only from the date of instrument

MULTI-CITY SB

D D M M Y Y Y Y

Pay या धारक को/Bearer

Rupees रुपये

अदा करें ₹

A/C NO

Cancelled

HARAMAN ARORA

Payable at par at all our branches in India

Please sign above

इस गतिविधि के माध्यम से गोविंद और माधव ने बैंकिंग लेनदेन की विभिन्न प्रक्रियाओं को समझा तथा वे आत्मविश्वासपूर्वक अपने दादाजी की सहायता करने लगे।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को नमूना चेक, जमा पर्ची और निकासी पर्ची उपलब्ध कराएं।
- एक अभ्यास सत्र आयोजित करें, जिसमें शिक्षार्थी स्वयं इन फॉर्मों को भरना सीखें।

❖❖❖

भारतीय मुद्रा की पहचान

गतिविधि **18**

गोविंद अपनी दादी माँ के साथ बाज़ार से कुछ सामान लेने गया। वहाँ उसने देखा कि दुकानदार नोटों की सावधानीपूर्वक जाँच कर रहा है। घर लौटकर उसने यह पूरा प्रसंग अपने पिताजी को बताया। तब उनके पिताजी ने समझाया कि दुकानदार नोटों के असली अथवा नकली होने की पहचान कर रहा था। उन्होंने गोविंद को 500 के नोट के उदाहरण द्वारा असली एवं नकली नोटों की पहचान करने के कुछ महत्वपूर्ण संकेत भी बताए।

अगले दिन गोविंद ने यह अनुभव अपने सहपाठियों के साथ साझा किया। उनकी अध्यापिका ने भी यह चर्चा सुनी। उन्होंने शिक्षार्थियों को समझाया कि मुद्रा हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग है और हम सभी के लिए धन का सही उपयोग तथा उसकी पहचान करना सीखना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि भारतीय मुद्रा के विभिन्न सिक्कों एवं नोटों की पहचान करने से न केवल गणितीय कौशल विकसित होता है, बल्कि वित्तीय साक्षरता में भी वृद्धि होती है।

सीखने के उद्देश्य:

- भारतीय मुद्रा (सिक्के और नोट) की पहचान करना।
- नकली और असली नोटों के बीच अंतर समझना।
- पैसों के सही उपयोग और बचत का महत्व जानना।

भारतीय मुद्रा की पहचान:

चरणबद्ध गतिविधि:

1. सिक्कों की पहचान:

- शिक्षार्थियों को विभिन्न सिक्के दिखाएं और उसके रंग, डिज़ाइन और मूल्य को समझने के लिए कहें।
- प्रत्येक सिक्के का आकार, रंग और डिज़ाइन अलग होता है।

2. नोटों की पहचान:

- प्रत्येक नोट को ध्यान से देखने और उसके रंग, डिज़ाइन और मूल्य को समझने के लिए कहें।
- हर नोट का रंग, डिज़ाइन और आकार अलग होता है।
- नोट पर महात्मा गांधी की तस्वीर, भारतीय रिज़र्व बैंक (Reserve Bank of India) का प्रतीक चिह्न तथा सुरक्षा धागा अंकित होता है।

3. खेल-खेल में मुद्रा ज्ञान:

शिक्षार्थियों को एक छोटी दुकान बनाकर वस्तुएँ खरीदने और नकद लेन-देन का अभ्यास करवाएं।

4. असली और नकली नोट की पहचान:

- नोट की प्रामाणिकता की पहचान करने हेतु उसकी प्रमुख सुरक्षा विशेषताओं का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करें।
- असली नोट में वाटरमार्क, सुरक्षा धागा तथा उभरी हुई छपाई (Intaglio Printing) पाई जाती है।
- नोट के मध्य भाग में हरे अथवा नीले रंग की चमकदार सुरक्षा पट्टी होती है, जिस पर "भारत", "RBI" तथा राशि का अंकन किया गया होता है। नोट को तिरछा करने पर इस पट्टी का रंग परिवर्तित होता दिखाई देता है।
- प्रत्येक नोट पर उसका सीरियल नंबर, महात्मा गांधी की तस्वीर, गारंटी क्लॉज तथा भारतीय रिज़र्व बैंक की मुहर अंकित होती है।

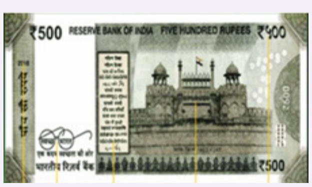
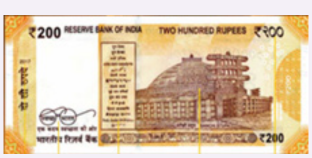
5. बचत का महत्वः

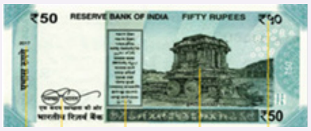
शिक्षार्थियों को गुल्लक (पिगी बैंक) का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें और छोटी बचत के महत्व को समझाएं।

इस गतिविधि के माध्यम से माधव ने न केवल नोटों की सही पहचान करना सीखा, बल्कि उसे धन के महत्व एवं उसके सही उपयोग का ज्ञान भी प्राप्त हुआ।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को सिक्कों और नोटों को छूकर और देखकर पहचानने का अभ्यास करवाएं।
- एक नकली बाजार गतिविधि आयोजित करें, जिसमें शिक्षार्थी वस्तुएँ खरीदें और लेन-देन करें।
- नीचे दी गई गतिविधि द्वारा नकली और असली नोट की पहचान के बारे में बताएं

करेंसी (नोट)	कितने रुपए का नोट	पृष्ठ भाग में दिए गए ऐतिहासिक स्थल / इमारत का नाम	वह ऐतिहासिक इमारत किस राज्य में स्थित है	उस राज्य की राजधानी का नाम	नोट के छापने का वर्ष	कितनी भाषाओं में नोट की संख्या को लिखा गया है।	देश के केंद्रीय बैंक का नाम	नोट का रंग क्या है।
								
								

उनकी अध्यापिका ने इस गतिविधि के माध्यम से सभी को सही मुद्रा की पहचान से अवगत कराया।

मेरा पहला बजट

गतिविधि 19

आज विद्यालय के सूचना पट पर सभी शिक्षार्थियों को विद्यालय द्वारा आयोजित पिकनिक की सूचना लिखी हुई थी, जिसमें उल्लेख था कि जो भी शिक्षार्थी पिकनिक में जाना चाहता है, वह दो दिन के भीतर अपनी कक्षा अध्यापिका को 500 जमा करवा दे। यह देखकर सभी शिक्षार्थी अत्यंत उत्साहित हो गए।

गोविंद ने भी यह जानकारी घर जाकर अपनी माँ को दी और बताया कि वह पिकनिक पर जाना चाहता है, जिसके लिए उसे 500 की आवश्यकता है। किंतु उसकी माँ ने बताया कि उस समय उनके पास इतनी धनराशि उपलब्ध नहीं थी। गोविंद ने अपने दादाजी और दादीजी से भी पिकनिक के लिए पैसे देने का अनुरोध किया, परंतु उनके पास भी पर्याप्त धनराशि नहीं थी। रात में उसने अपने पिताजी से विनम्रतापूर्वक आग्रह किया, लेकिन उन्होंने समझाते हुए कहा कि महीने के अंत में होने के कारण उनके पास भी अतिरिक्त धन उपलब्ध नहीं है।

अगले दिन विद्यालय में सभी शिक्षार्थी उत्साहपूर्वक अपनी अध्यापिका के पास पिकनिक के लिए धनराशि जमा कर रहे थे, जबकि गोविंद एक कोने में उदास एवं निराश होकर बैठा था। उसकी उदासी देखकर अध्यापिका ने उससे कारण पूछा। तब गोविंद ने बताया कि महीने के अंत में आर्थिक स्थिति के कारण उसके पिताजी ने उसे पिकनिक पर जाने की अनुमति नहीं दी।

गोविंद की बात सुनकर उसकी अध्यापिका ने उसे ऐसी स्थिति में "व्यक्तिगत बजट" बनाने का सुझाव दिया। गोविंद ने उत्सुकतापूर्वक पूछा, "व्यक्तिगत बजट क्या होता है?"

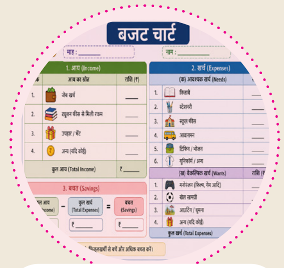
सीखने के उद्देश्य:

- आय और व्यय की समझ विकसित करना।
- व्यक्तिगत बजट बनाने की प्रक्रिया को सीखना।
- वित्तीय प्रबंधन के महत्व को समझना और बचत की आदत डालना।

आवश्यक सामग्री:

नोटबुक और पेन

कैलकुलेटर



बजट चार्ट

कागज और
रंगीन पेंसिल

व्यक्तिगत बजट बनाने की प्रक्रिया:

चरणबद्ध गतिविधि:

1. आय की गणना करें

शिक्षार्थियों को जेब खर्च, उपहार स्वरूप प्राप्त धनराशि आदि को जोड़कर कुल आय ज्ञात करने के लिए प्रेरित करें।

2. खर्चों को सूचीबद्ध करें

- आवश्यक खर्च: किताबें, स्टेशनरी, स्कूल फीस आदि।
- वैकल्पिक खर्च: मनोरंजन, खेल सामग्री, आउटिंग आदि।

3. व्यक्तिगत बजट चार्ट बनाना

शिक्षार्थियों को उनकी मासिक जेब खर्च और खर्चों की सूची बनाने के लिए कहें।

4. बचत का महत्व समझाना:

एक छोटी गुल्लक बनाकर उसमें नियमित बचत करने के लिए प्रेरित करें।

5. काल्पनिक खरीदारी खेल:

एक काल्पनिक बजट बनाकर बच्चों को उसमें से अपनी ज़रूरत की चीजें खरीदने की योजना बनाने के लिए कहें।

गोविंद ने अपनी अध्यापिका की बात को गंभीरता से समझा और उसी दिन से उसने थोड़े-थोड़े पैसे बचाना शुरू कर दिया। कभी वह अपनी जेबखर्च में से कुछ राशि बचाता, तो कभी अनावश्यक वस्तुएँ खरीदने से बचता। धीरे-धीरे उसकी छोटी-छोटी बचत एक अच्छी रकम में परिवर्तित होने लगी।

कुछ महीनों बाद विद्यालय में पुनः पिकनिक की घोषणा हुई। इस बार सभी शिक्षार्थी उत्साहित थे, लेकिन सबसे अधिक खुशी गोविंद के चेहरे पर दिखाई दे रही थी। उसने गर्वपूर्वक अपनी बचाई हुई राशि से पिकनिक के लिए धन जमा किया। उसके माता-पिता और अध्यापिका भी उसकी समझदारी तथा बचत की आदत से अत्यंत प्रसन्न हुए।

इस अनुभव से गोविंद ने सीखा कि नियमित बचत और सही बजट बनाना हमें कठिन समय में आत्मनिर्भर बनाता है तथा अपने सपनों को पूरा करने में सहायता करता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को बजट चार्ट बनाना सिखाएं और उन्हें अपनी खर्च योजना पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।
- बचत और विवेकपूर्ण खर्च का महत्व समझाने के लिए वास्तविक जीवन के उदाहरण दें।
- शिक्षार्थियों को एक महीने तक अपने बजट पर काम करने और उसके परिणामों पर चर्चा करने को कहें।

स्टॉक और उत्पाद प्रबंधन

गतिविधि 20

पिकनिक पर जाने से पहले गोविंद और उसके मित्र माधव ने मिलकर कुछ आवश्यक वस्तुएँ खरीदने का निर्णय लिया। माधव ने गोविंद से कहा कि उनके घर के निकट एक नवीन एवं अत्यंत विशाल दुकान खुली है, जहाँ दैनिक उपयोग की लगभग सभी वस्तुएँ आसानी से उपलब्ध हैं। उसने उत्साहपूर्वक कहा, "आज हम वहीं चलकर आवश्यक वस्तुएँ खरीदते हैं।"

दोनों मित्र दुकान पर पहुँचे। वहाँ उन्होंने देखा कि सभी वस्तुएँ अत्यंत सुव्यवस्थित ढंग से विभिन्न स्थानों पर रखी हुई थीं। ग्राहक अपनी आवश्यकता के अनुसार स्वयं वस्तुओं का चयन कर रहे थे। यह देखकर गोविंद और माधव अत्यंत प्रभावित हुए। उन्होंने भी अपनी आवश्यकतानुसार कुछ वस्तुएँ खरीदीं और प्रसन्नतापूर्वक घर लौट आए।

कुछ दिन बाद विद्यालय में बाल दिवस के अवसर पर विशेष आयोजन किया गया, जिसमें शिक्षार्थियों को विभिन्न प्रकार की दुकानों के माध्यम से अपने कौशल प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान किया गया। यह सुनकर सभी शिक्षार्थी अत्यंत उत्साहित हो गए। गोविंद और माधव ने भी अपनी कक्षा की ओर से एक दुकान लगाने का निर्णय लिया।

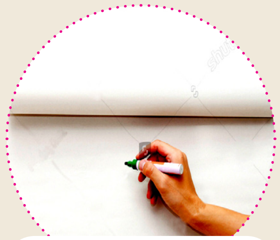
उन्होंने अपनी दुकान में विभिन्न प्रकार के उत्पाद रखे, जैसे खाद्य सामग्री, सजावटी वस्तुएँ और उपयोगी सामान। लेकिन अधिक वस्तुएँ होने के कारण उन्हें आवश्यक वस्तुओं को ढूँढ़ने और व्यवस्थित रखने में कठिनाई होने लगी। तभी गोविंद को उस विशाल दुकान का स्मरण हुआ, जहाँ वे पिकनिक से पूर्व गए थे। उसे यह भी स्मरण हुआ कि वहाँ सभी वस्तुएँ अलग-अलग श्रेणियों में अत्यंत सुव्यवस्थित ढंग से रखी गई थीं, जिससे ग्राहकों को वस्तुएँ खोजने में कोई कठिनाई नहीं होती थी।

सीखने के उद्देश्य:

- उत्पादों को सही प्रकार से वर्गीकृत करना सीखना।
- स्टॉक प्रबंधन और इन्वेंट्री मेंटेनेंस का ज्ञान प्राप्त करना।
- व्यापार में सुचारू संचालन के लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ समझना।
- गणना और रिकॉर्ड रखने की प्रक्रिया में दक्षता विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:

विभिन्न उत्पाद (स्टेशनरी, खाद्य पदार्थ, हस्तशिल्प आदि)



चार्ट पेपर और मार्कर (वर्गीकरण सूची बनाने के लिए)

कैलकुलेटर और स्टॉक शीट

टोकन या नकली मुद्रा

गतिविधि: 'स्टॉक प्रबंधन और उत्पाद वर्गीकरण'

चरण 1: उत्पाद वर्गीकरण की प्रक्रिया

1. शिक्षार्थी विभिन्न प्रकार के उत्पादों को देखेंगे और उन्हें उनकी विशेषताओं के आधार पर समूहों में बाँटेंगे। (जैसे - खाद्य पदार्थ, कपड़े, स्टेशनरी, इलेक्ट्रॉनिक्स आदि)

2. प्रत्येक समूह को अपने उत्पादों के लिए उपयुक्त लेबल बनाने होंगे।

3. उत्पादों को सही स्थानों पर व्यवस्थित करने का अभ्यास करेंगे।

चरण 2: स्टॉक प्रबंधन की प्रक्रिया

1. शिक्षार्थी अपने चुने गए उत्पादों की सूची तैयार करेंगे और उनकी मात्रा लिखेंगे।

2. बिक्री और स्टॉक की गणना करने के लिए स्टॉक शीट तैयार करेंगे।

3. जब ग्राहक उत्पाद खरीदेंगे, तो शिक्षार्थी स्टॉक में से उस संख्या को घटाकर नया स्टॉक अपडेट करेंगे।

4. यह प्रक्रिया उन्हें स्टॉक प्रबंधन के व्यावहारिक पहलुओं को सिखाएगी।

इस प्रक्रिया से गोविंद और माधव ने भी अपने सभी सामान को विभिन्न वर्गों में बाँटा तथा स्टॉक की गणना करने के लिए एक सूची तैयार की।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को उत्पाद वर्गीकरण और स्टॉक प्रबंधन के वास्तविक उदाहरण दें।
- उन्हें व्यापार में उत्पादों की सही व्यवस्था और रिकॉर्ड रखने के महत्व को समझाएँ।
- गतिविधि के अंत में चर्चा करें कि किस प्रकार स्टॉक प्रबंधन से व्यवसाय अधिक सफल हो सकता है।

खुदरा व्यवसाय

गतिविधि 21

गोविंद ने अपनी अध्यापिका से पूछा कि एक अच्छा व्यापारी कैसे बना जा सकता है और सफल व्यापार स्थापित करने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। यह सुनकर अध्यापिका मुस्कुराईं और उन्होंने समझाया कि खुदरा व्यवसाय (Retail) हमारे दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके माध्यम से ही उपभोक्ताओं तक उनकी आवश्यक वस्तुएँ पहुँचती हैं।

उन्होंने बताया कि एक अच्छा व्यापारी बनने के लिए ईमानदारी, ग्राहकों के प्रति अच्छा व्यवहार, उचित मूल्य पर गुणवत्तापूर्ण वस्तुएँ उपलब्ध कराना तथा वस्तुओं का सही प्रबंधन करना अत्यंत आवश्यक होता है। इसके साथ ही व्यापार में धैर्य, परिश्रम और ग्राहकों की आवश्यकताओं को समझना भी सफलता की कुंजी है। यदि व्यापारी अपने ग्राहकों का विश्वास जीत लेता है, तो उसका व्यवसाय धीरे-धीरे सफल एवं लोकप्रिय बन जाता है।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को खुदरा व्यवसाय की मूल बातें समझाना।
- बिक्री और ग्राहक सेवा कौशल विकसित करना।
- उत्पाद मूल्य निर्धारण और हिसाब-किताब की प्रक्रिया सीखना।
- संचार और वार्तालाप कौशल को निखारना।
- बिलिंग प्रक्रिया को समझना और सही ढंग से बिल बनाना।

आवश्यक सामग्री:

विभिन्न उत्पाद (खेल सामग्री, स्टेशनरी, खाद्य पदार्थ, हस्तशिल्प आदि)

नकली मुद्रा (Mock Currency) या टोकन

कैलकुलेटर

चार्ट पेपर और मार्कर (मूल्य सूची और प्रचार सामग्री बनाने के लिए)

कंप्यूटर या हाथ से लिखने वाली बिलिंग शीट

गतिविधि: 'मिनी रिटेल स्टोर स्थापित करें और बिलिंग करें'

चरण 1: खुदरा स्टोर की योजना बनाना

1. शिक्षार्थी समूहों में विभाजित होकर अपने स्टोर की योजना बनाएंगे।

2. प्रत्येक समूह उत्पादों का चयन करेगा।

उत्पादों की लागत और बिक्री मूल्य निर्धारित किया जाएगा।

उत्पाद	लागत (₹)	बिक्री मूल्य (₹)
चिप्स	10	15
कॉपी	20	30
पेंसिल	5	8
टेडी बियर	50	80

3. उत्पादों की लागत और बिक्री मूल्य निर्धारित किया जाएगा।

चरण 2: स्टोर सेटअप और संचालन

1. शिक्षार्थी अपने स्टोर के लिए एक काउंटर बनाएँगे और उत्पादों को व्यवस्थित करेंगे।

2. कुछ शिक्षार्थी विक्रेता (Seller) बनेंगे और कुछ ग्राहक (Customer) का रोल निभाएँगे।

3. ग्राहक उत्पादों को खरीदेंगे और विक्रेता नकली मुद्रा का उपयोग करके लेन-देन करेंगे।

चरण 3: बिलिंग प्रक्रिया

1. प्रत्येक बिक्री के बाद, विक्रेता ग्राहकों को बिल प्रदान करेंगे।

हमारा स्टोर

दिनांक: 10/11/20

ग्राहक का नाम: ______

उत्पाद	मात्रा	कीमत (₹)	कुल (₹)
चिप्स	1	15	15
कॉपी	2	30	60
पेंसिल	3	8	24
		कुल राशि	99
		कर (5%)	5
		अंतिम भुगतान राशि	104

धन्यवाद!

2. बिलिंग पर्ची में निम्नलिखित जानकारी दर्ज करें:
   - तिथि
   - खरीदे गए उत्पादों की सूची
   - प्रत्येक उत्पाद की कीमत और कुल राशि
   - कर (यदि लागू हो)
   - अंतिम भुगतान राशि

4. शिक्षार्थी कैलकुलेटर या हाथ से बिल तैयार करेंगे।

5. ग्राहक भुगतान करेगा और विक्रेता नकद या नकली मुद्रा का हिसाब रखेगा।

चरण 4: ग्राहक सेवा और संवाद कौशल

1. शिक्षार्थी ग्राहकों से विनम्रता से बात करने और उनकी आवश्यकताओं को समझने का अभ्यास करेंगे।

2. बिक्री बढ़ाने के लिए उन्हें प्रचार सामग्री (Advertisement) बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

3. शिक्षार्थियों को बिक्री के पश्चात् ग्राहक संतुष्टि तथा फीडबैक प्राप्त करने की प्रक्रिया भी समझाई जाएगी।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को खुदरा व्यवसाय के वास्तविक उदाहरणों से परिचित कराएँ।
- उन्हें बिक्री कौशल, बिलिंग प्रक्रिया और ग्राहक सेवा के महत्व को समझाएँ।
- गतिविधि के अंत में, शिक्षार्थियों से उनके अनुभवों पर चर्चा करें।

❖❖❖

लेबल से पहचान तक

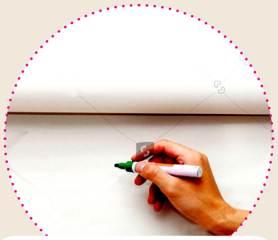
गतिविधि 22

उनकी अध्यापिका ने यह भी सुझाव दिया कि सभी शिक्षार्थी अपने कार्य को अधिक सफल बनाने के लिए अपने बनाए हुए उत्पादों के आकर्षक लेबल एवं विज्ञापन तैयार करें। जब शिक्षार्थियों ने पूछा कि लेबल क्या होता है, तब अध्यापिका ने समझाया कि आज के व्यवसायिक युग में किसी भी उत्पाद की पहचान एवं प्रचार के लिए आकर्षक लेबल तथा प्रभावी विज्ञापन अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। लेबल उत्पाद से संबंधित आवश्यक जानकारी, जैसे उसका नाम, मूल्य एवं विशेषताएँ प्रस्तुत करता है, जबकि विज्ञापन उपभोक्ताओं को उस उत्पाद की ओर आकर्षित करता है और उसे क्रय करने के लिए प्रेरित करता है। उन्होंने बताया कि अच्छे लेबल एवं रचनात्मक विज्ञापन किसी भी व्यवसाय की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सीखने के उद्देश्य:

- शिक्षार्थियों को लेबल और विज्ञापन के महत्व को समझाना।
- रचनात्मकता और डिजाइनिंग कौशल विकसित करना।
- विपणन (मार्केटिंग) की मूल बातें सिखाना।
- उत्पाद को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने की क्षमता विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:



चार्ट पेपर, रंगीन कागज, स्केच पेन और मार्कर।

कंप्यूटर (यदि उपलब्ध हो) और डिज़ाइनिंग सॉफ्टवेयर।

पुराने उत्पादों के लेबल और विज्ञापन के उदाहरण।

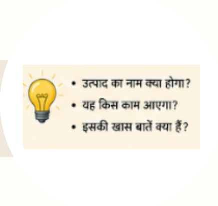
कैंची, गोंद और सजावट सामग्री।

गतिविधि: 'अपना खुद का लेबल और विज्ञापन बनाएं'

चरण 1: उत्पाद का चयन करें

1. शिक्षार्थियों को किसी एक उत्पाद (जैसे साबुन, जूस, हर्बल क्रीम, स्टेशनरी आदि) को चुनने के लिए कहें।

2. वे अपने उत्पाद के नाम, उपयोग और विशेषताओं के बारे में सोचें।

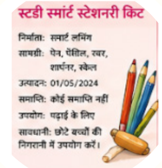


चरण 2: लेबल डिज़ाइन करें

1. शिक्षार्थी अपने उत्पाद के लिए एक आकर्षक लेबल तैयार करें।

2. लेबल में निम्नलिखित जानकारी होनी चाहिए:
   - उत्पाद का नाम
   - निर्माता का नाम
   - सामग्री (Ingredients)
   - उत्पादन और समाप्ति तिथि
   - उपयोग के निर्देश
   - सावधानियां (यदि कोई हों)

3. शिक्षार्थी रंग, फॉन्ट और ग्राफिक्स का उपयोग करके इसे आकर्षक बना सकते हैं।



चरण 3: विज्ञापन तैयार करें

1. शिक्षार्थी अपने उत्पाद के लिए एक आकर्षक लेबल तैयार करें।

2. विज्ञापन में निम्नलिखित तत्व शामिल होने चाहिए:
   - आकर्षक नारा (Tagline)
   - उत्पाद की विशेषताएँ
   - उपभोक्ताओं को आकर्षित करने वाली बातें
   - चित्र और रंगीन डिज़ाइन

3. शिक्षार्थी अपनी कक्षा में या विद्यालय में इसे प्रस्तुत कर सकते हैं।

विद्यालय मेले में सभी शिक्षार्थियों ने बढ़-चढ़कर उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रत्येक समूह ने अपने उत्पादों के लिए आकर्षक लेबल और रचनात्मक विज्ञापन तैयार किए। आरव और नेहा ने मिलकर ब्लॉक प्रिंटिंग की सहायता से सुंदर कपड़े बनाए, जबकि नेहा और उसकी सहेलियों ने हर्बल फेस पैक तैयार किए। सुमित और उसके दोस्तों ने स्वादिष्ट खाने-पीने की वस्तुएँ बनाईं। शिक्षार्थियों ने अपने उत्पादों को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत करने के लिए प्रभावशाली विज्ञापन और सुंदर लेबल का उपयोग किया, जिससे मेले में आए लोगों का ध्यान उनकी ओर आकर्षित हुआ और वे अपने उत्पादों को बेहतर तरीके से प्रस्तुत करने में सफल रहे।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को विभिन्न उत्पादों के लेबल और विज्ञापन के उदाहरण दिखाएं।
- उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे अपने विज्ञापन में रचनात्मकता और प्रभावशाली भाषा का उपयोग करें।
- शिक्षार्थियों के कार्यों को कक्षा में प्रदर्शित करें और उन्हें प्रस्तुति का अवसर दें।

कीबोर्ड के जादुई बटन

गतिविधि 23

अगले दिन कक्षा में सभी शिक्षार्थी अपने-अपने प्रदर्शन से अत्यंत प्रसन्न थे। तभी गोविंद ने उत्साहपूर्वक कहा कि वह भी बड़ा होकर एक सफल व्यापारी बनेगा। परंतु सभी शिक्षार्थी एक बात को लेकर चिंतित थे कि उन्हें कंप्यूटर के विषय में पर्याप्त जानकारी नहीं है। ऐसे में आधुनिक डिजिटल युग के साथ कदम मिलाकर वे अपना व्यापार किस प्रकार स्थापित करेंगे। तभी उनकी अध्यापिका ने शिक्षार्थियों को सूचित किया कि वह विद्यालय में कंप्यूटर साक्षरता को प्रोत्साहित करने हेतु अब प्रतिदिन एक घंटे की अतिरिक्त कक्षाओं का संचालन करेंगी। गोविंद ने जिज्ञासावश पूछा कि इन कक्षाओं में उन्हें क्या-क्या सिखाया जाएगा। अध्यापिका ने बताया कि प्रशिक्षण तीन चरणों में आयोजित किया जाएगा। प्रथम चरण Shortcut Keys पर आधारित होगा। उन्होंने बताया कि short cut keys कंप्यूटर कार्यों को सरल, त्वरित एवं व्यवस्थित बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनके नियमित अभ्यास से शिक्षार्थियों का समय बचता है तथा वे डिजिटल कार्यों को अधिक आत्मविश्वास और कुशलता के साथ संपन्न कर पाते हैं।

सीखने के उद्देश्य:

शिक्षार्थी सक्षम होंगे:

- MS Word में सामान्य रूप से उपयोग होने वाली Shortcut Keys की पहचान करना।
- Shortcut Keys का उपयोग करके कार्यों को तेज़ी से करना।
- Typing Speed और कार्य क्षमता (Efficiency) में सुधार करना।
- Keyboard Productivity के महत्व को समझना।

गतिविधि 1: Shortcut Key Practice (Hands-on Task)

चरण 1: MS Word खोलें

एक नया Blank Document खोलें तथा नीचे दिया गया अनुच्छेद (Paragraph) को टाइप करें:

"Computers make our work easier and faster. Learning shortcut keys helps us save time. Microsoft Word provides many useful keyboard shortcuts for editing and formatting documents."

चरण 2: केवल Shortcut Keys का उपयोग करके निम्न कार्य करें

कार्य (Task)	Shortcut Key (शिक्षार्थी भरें)
सभी Text को Select करें	
Text को Bold करें	
Text को Italic करें	
Text को Underline करें	
Text को Copy करें	
Text को Paste करें	
Text को Cut करें	
पिछले कार्य को Undo करें	
कार्य को Redo करें	
Document Save करें	
Document Print करें	

गतिविधि 2: “Find My Shortcut” Game

शिक्षक हेतु निर्देश (Teacher Instructions)

- शिक्षक किसी कार्य का नाम बोलेंगे, जैसे — “Document Save करो!”
- शिक्षार्थियों को तुरंत सही Shortcut Key दबानी होगी।
- जो शिक्षार्थी सबसे पहले सही Shortcut दबाएगा, उसे 1 अंक मिलेगा।
- इसी प्रकार 8–10 कार्यों के साथ खेल जारी रखें।

गतिविधि 3: Match the Following

Match Column A with Column B:

Column A	Column B
1. Copy	a. Ctrl + S
2. Save	b. Ctrl + Z
3. Undo	c. Ctrl + C
4. Paste	d. Ctrl + V
5. Bold	e. Ctrl + B

गतिविधि 4: Mini Challenge (Speed Task)

शिक्षार्थियों को निम्न कार्य करने होंगे:

1. 5 वाक्य (Sentences) टाइप करें।
2. निम्न कार्य केवल Shortcut Keys का उपयोग करके करें:
   - पहले वाक्य को Bold करें।
   - दूसरे वाक्य को Italic करें।
   - तीसरे वाक्य को Underline करें।
   - चौथे वाक्य को Copy एवं Paste करें।
   - Document को Save करें।

सामान्य Shortcut Keys (शिक्षक संदर्भ हेतु)

• Ctrl + Y → Redo	• Ctrl + B → Bold
• Ctrl + C → Copy	• Ctrl + I → Italic
• Ctrl + V → Paste	• Ctrl + U → Underline
• Ctrl + X → Cut	• Ctrl + A → Select All
• Ctrl + S → Save	• Ctrl + P → Print
• Ctrl + Z → Undo	

कंप्यूटर का उपयोग करते समय शॉर्टकट कीज़ का ज्ञान बहुत सहायक होता है। ये शॉर्टकट कीज़ कार्य को तेज़ और प्रभावी तरीके से करने में मदद करती हैं। सही शॉर्टकट कीज़ सीखकर हम न केवल समय बचा सकते हैं बल्कि अपनी उत्पादकता भी बढ़ा सकते हैं।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को सही उंगली स्थिति (Finger Positioning) और की-बोर्ड के मूल नियमों से परिचित कराएँ।
- प्रारंभ में सरल शब्दों एवं वाक्यों के माध्यम से नियमित अभ्यास करवाएँ।
- शिक्षार्थियों को गति के साथ-साथ शुद्धता (Accuracy) पर भी ध्यान देने के लिए प्रेरित करें।
- टाइपिंग अभ्यास को रोचक बनाने हेतु खेल, प्रतियोगिता अथवा समयबद्ध गतिविधियों का आयोजन करें।
- डिजिटल उपकरणों के सुरक्षित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक करें।

बोलती स्लाइड्स

गतिविधि 24

कंप्यूटर साक्षरता की अतिरिक्त कक्षाओं में अध्यापिका ने देखा कि शिक्षार्थी कंप्यूटर का उपयोग करना तो सीख रहे हैं, परंतु अपने विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने में अभी उन्हें अधिक अभ्यास की आवश्यकता है। यह देखते हुए उन्होंने अगले चरण में "प्रस्तुति कौशल की नई उड़ान" गतिविधि आयोजित करने का निर्णय लिया, ताकि शिक्षार्थी डिजिटल माध्यमों का उपयोग करते हुए आत्मविश्वास के साथ अपने विचार प्रस्तुत करना सीख सकें। उन्होंने शिक्षार्थियों को बताया कि किसी भी सफल व्यापारी, उद्यमी अथवा पेशेवर व्यक्ति के लिए अपने विचारों को स्पष्ट, आकर्षक एवं आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

सीखने के उद्देश्य:

- PowerPoint Presentation बनाना।
- Slides को Insert एवं Format करना।
- विभिन्न Slide Layouts का उपयोग करना।
- Pictures, Shapes तथा Text Boxes जोड़ना।
- Transitions एवं Animations का उपयोग करना।
- Slideshow चलाना।

गतिविधि: Slide Presentation तैयार करना

विषय विकल्प (कोई एक चुनें)

- My Favourite Festival
- My Dream Career
- Save Environment
- My School
- Healthy Habits

शिक्षार्थियों हेतु निर्देश (Instructions for Students)

Slide 1: Title Slide

- अपने विषय (Topic) का Title लिखें।
- "My Amazing Presentation" लिखें।
- अपना Name, Class तथा Roll Number लिखें।
- उपयुक्त Background का उपयोग करें।
- WordArt का प्रयोग करें (वैकल्पिक)।

Slide 2: Introduction

- विषय के बारे में 4–5 पंक्तियाँ लिखें।
- Font Style एवं Font Size बदलें।
- उचित Alignment का उपयोग करें।

Slide 3: Main Content

- कम से कम 5 Bullet Points लिखें।
- एक संबंधित Image Insert करें।
- Image को सही प्रकार से Resize एवं Position करें।

Slide 4: Creative Slide

निम्न को जोड़ें:

- एक Shape
- एक Text Box
- एक Animation Effect
- एक Slide Transition

Slide 5: Conclusion

- विषय पर 3–4 निष्कर्षात्मक पंक्तियाँ लिखें।
- "Thank You" संदेश जोड़ें।
- अलग Slide Layout का उपयोग करें

Presentation के नियम

- साफ एवं पढ़ने योग्य Fonts का उपयोग करें।
- Slides में अत्यधिक सामग्री न भरें।
- अधिकतम 2–3 Colours का उपयोग करें।
- Text को छोटा एवं सरल रखें।
- Transitions का सीमित एवं उचित उपयोग करें।

इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षार्थियों ने कंप्यूटर पर स्लाइड तैयार करना, चित्र जोड़ना तथा मुख्य बिंदुओं को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत करना सीखा। सभी शिक्षार्थियों ने अपनी प्रस्तुतियाँ कक्षा में साझा कीं, जिसे देखकर उनकी अध्यापिका ने उनकी सराहना की। इस गतिविधि से शिक्षार्थियों ने न केवल तकनीकी ज्ञान प्राप्त किया, बल्कि आत्मविश्वास, संवाद कौशल एवं प्रस्तुति क्षमता का भी विकास किया।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को स्पष्ट एवं आत्मविश्वासपूर्ण तरीके से अपने विचार प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करें।
- प्रस्तुति के दौरान सही उच्चारण, नेत्र संपर्क तथा शारीरिक हाव-भाव के महत्व को समझाएँ।
- शिक्षार्थियों को चार्ट, चित्र, स्लाइड अथवा अन्य दृश्य सामग्रियों का उपयोग करने हेतु प्रोत्साहित करें।

❖❖❖

कल्पना से निर्माण तक

गतिविधि 25

प्रस्तुति कौशल की गतिविधि के बाद अध्यापिका ने देखा कि शिक्षार्थियों की रचनात्मक सोच और भी विकसित हो रही है। यह देखते हुए उन्होंने अगले चरण में “कल्पना से निर्माण तक” गतिविधि आयोजित की। इस गतिविधि में शिक्षार्थियों को अपने “स्वप्न विद्यालय” का ब्रोशर (Brochure) तैयार करने का कार्य दिया गया। गोविंद और माधव सहित सभी शिक्षार्थियों ने कंप्यूटर पर चित्र, रंग एवं आकर्षक शीर्षकों का उपयोग करते हुए अपने विचार प्रस्तुत किए। इस गतिविधि से शिक्षार्थियों में रचनात्मकता, योजना निर्माण तथा डिजिटल प्रस्तुति कौशल का विकास हुआ।

सीखने के उद्देश्य:

- MS Word में Document बनाना एवं उसे Format करना।
- Font Style, Size एवं Colour का प्रभावी उपयोग करना।
- Images एवं Shapes Insert करना।
- WordArt तथा Page Border का उपयोग करना।
- Basic Page Layout एवं Alignment Features का प्रयोग करना।
- Document को सही प्रकार से Save एवं Print करना।

गतिविधि विवरण (Activity Description)

- शिक्षार्थी Microsoft Word का उपयोग करके अपने "Dream School" के लिए एक One-Page Brochure तैयार करेंगे।
- वे विभिन्न Formatting Tools का उपयोग करके इसे आकर्षक रूप से डिज़ाइन करेंगे।

शिक्षार्थियों हेतु निर्देश (Instructions for Students)

1. Microsoft Word खोलें।
2. एक नया Blank Document बनाएं।
3. निम्न तत्व जोड़ें:

Title

- शीर्षक लिखें: "Welcome to My Dream School"
- WordArt का उपयोग करें।
- Font Size: 28–36 रखें।
- Text को Centre Align करें।

Introduction Paragraph

5–6 वाक्यों में निम्न जानकारी लिखें:

- School का Name
- उपलब्ध Facilities
- Special Features
- दी जाने वाली Activities

(उचित Alignment एवं Formatting का उपयोग करें।)

Formatting Requirements

- Font Style बदलें (जैसे Calibri, Arial, Times New Roman)।
- आवश्यकता अनुसार Bold, Italic एवं Underline का उपयोग करें।
- Font Colour बदलें।
- Page Border Insert करें।

Insert Elements

- कम से कम एक Image Insert करें (जैसे School Building, Classroom, Playground आदि)।
- कम से कम एक Shape Insert करें तथा उसके अंदर एक Slogan लिखें।
- उदाहरणः "Learning Today, Leading Tomorrow"

Bullet Points Section

"Facilities Available" शीर्षक से एक Section बनाएं तथा निम्न सुविधाएँ जोड़ें:

- Smart Classrooms
- Library
- Science Lab
- Sports Ground
- Computer Lab

(Bullets या Numbering का उपयोग करें।)

इन गतिविधियों के माध्यम से शिक्षार्थियों ने समझा कि कल्पनाएँ तभी सफल होती हैं, जब उन्हें सही योजना एवं रचनात्मक प्रयासों के माध्यम से वास्तविक रूप दिया जाए। साथ ही, उन्होंने यह भी सीखा कि डिजिटल उपकरणों का उपयोग केवल जानकारी प्राप्त करने तक सीमित नहीं है, बल्कि इनके माध्यम से नए विचारों को आकर्षक, प्रभावी एवं व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत भी किया जा सकता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को MS Word में रचनात्मक दस्तावेज़, पोस्टर, निमंत्रण पत्र एवं परियोजना कार्य तैयार करने हेतु प्रेरित करें।
- शिक्षार्थियों को Shapes, WordArt, Text Box एवं रंग संयोजन का उपयोग सिखाएँ।
- रचनात्मक कार्यों में चित्रों एवं डिज़ाइन तत्वों के संतुलित उपयोग के लिए मार्गदर्शन दें।
- शिक्षार्थियों को स्वयं की कल्पना एवं नवीन विचारों के आधार पर डिजिटल सामग्री तैयार करने के अवसर प्रदान करें।

❖❖❖

खेल-खेल में भारत दर्शन

गतिविधि 26

कंप्यूटर साक्षरता की अतिरिक्त कक्षाओं के माध्यम से गोविंद और माधव सहित सभी शिक्षार्थियों में नई चीजें सीखने का उत्साह बढ़ गया था। अब वे केवल पुस्तकों तक सीमित न रहकर गतिविधियों के माध्यम से सीखने में अधिक रुचि लेने लगे थे। एक दिन उनकी अध्यापिका ने कक्षा में "रोटेशन स्टेशन लर्निंग" गतिविधि आयोजित करने की घोषणा की। यह गतिविधि भारत के विभिन्न राज्यों की सांस्कृतिक, भौगोलिक और ऐतिहासिक विशेषताओं को समझने पर आधारित थी।

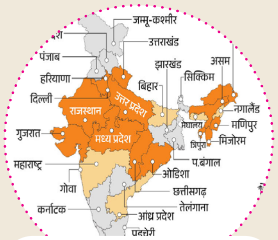
अध्यापिका ने कक्षा को कई समूहों में विभाजित किया तथा अलग-अलग स्टेशनों पर चार्ट लगाए। प्रत्येक चार्ट पर किसी राज्य से संबंधित अलग विषय दिया गया था, जैसे- राज्य एवं उसकी राजधानी, प्रसिद्ध भोजन, लोकनृत्य, प्रमुख पर्यटन स्थल तथा मुख्य कृषि उत्पाद। गोविंद और माधव अपने समूह के साथ उत्साहपूर्वक इस गतिविधि में सम्मिलित हुए।

सीखने के उद्देश्य:

- भारत के विभिन्न राज्यों की सांस्कृतिक, भौगोलिक एवं ऐतिहासिक विशेषताओं को समझना।
- सहयोगात्मक एवं सहभागितापूर्ण अधिगम को प्रोत्साहित करना।
- शिक्षार्थियों को आत्मनिर्भर रूप से जानकारी एकत्रित करने के लिए प्रेरित करना।

- समूह में कार्य करने तथा विचार साझा करने की क्षमता विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:



विभिन्न राज्यों की जानकारी युक्त पोस्टर और चार्ट

मल्टीमीडिया सामग्री (वीडियो, चित्र आदि)

राज्यवार विशेष पोशाक, व्यंजन, नृत्य और संगीत से जुड़े आइटम

रोटेशन स्टेशन लर्निंग की प्रक्रिया:

शिक्षार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें।

कक्षा में विभिन्न स्टेशन बनाएँ तथा प्रत्येक स्टेशन पर एक चार्ट रखें।

प्रत्येक चार्ट पर किसी राज्य से संबंधित एक विषय लिखें, जैसे- राज्य एवं राजधानी, प्रसिद्ध भोजन, लोकनृत्य, प्रमुख पर्यटन स्थल, पारंपरिक वेशभूषा, प्रमुख भाषा, ऐतिहासिक स्थल, मुख्य कृषि उत्पाद इत्यादि।

सभी समूहों को निर्धारित दिशा में एक स्टेशन से दूसरे स्टेशन की ओर घूमने के लिए प्रेरित करें।

प्रत्येक समूह को निर्धारित समय के भीतर चार्ट पर आवश्यक जानकारी लिखने के लिए निर्देशित करें।

"स्टॉप" कहने पर सभी समूहों को उसी स्टेशन पर रुकने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को चर्चा एवं सहयोग के माध्यम से उत्तर लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि समाप्त होने के बाद गोविंद और माधव ने अनुभव किया कि इस प्रकार की गतिविधियों के माध्यम से सीखना अधिक रोचक और प्रभावी होता है। सभी शिक्षार्थियों ने मिलकर विभिन्न राज्यों के बारे में नई जानकारियाँ प्राप्त कीं तथा एक-दूसरे के विचारों से भी सीखने का अवसर मिला। अध्यापिका ने सभी समूहों की सराहना की और गृहकार्य के रूप में सभी शिक्षार्थियों को अपनी रुचि के किसी भी राज्य के बारे में विस्तृत जानकारी एकत्रित करने का कार्य दिया। उन्होंने यह भी घोषणा की कि जो शिक्षार्थी सबसे बेहतर ढंग से जानकारी संकलित करेगा, उसे विद्यालय अवकाश के दौरान अन्य शिक्षार्थियों के साथ उस राज्य की शैक्षिक यात्रा पर जाने का अवसर मिलेगा।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- गतिविधि प्रारंभ करने से पूर्व सभी स्टेशनों की स्पष्ट रूप से व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- शिक्षार्थियों को समूहों में समान रूप से विभाजित करें ताकि प्रत्येक शिक्षार्थी सक्रिय रूप से भाग ले सके।
- प्रत्येक स्टेशन पर सरल, स्पष्ट एवं शिक्षण उद्देश्य से संबंधित प्रश्न या कार्य रखें।
- समय प्रबंधन का विशेष ध्यान रखें तथा निर्धारित समय पर रोटेशन करवाएँ।
- गतिविधि के दौरान सभी समूहों का मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन करें।
- चर्चा के माध्यम से शिक्षार्थियों द्वारा दी गई जानकारी की पुष्टि करें।

❖❖❖

यात्रा की तैयारी

गतिविधि 27

विद्यालय में आयोजित गतिविधियों के माध्यम से गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों में विभिन्न राज्यों के बारे में जानने की उत्सुकता और भी बढ़ गई थी। सभी शिक्षार्थियों ने अपनी रुचि के अनुसार अलग-अलग राज्यों की जानकारी एकत्रित की और कक्षा में प्रस्तुत की। गोविंद ने राजस्थान के ऐतिहासिक स्थलों के बारे में जानकारी दी, जबकि माधव ने केरल की प्राकृतिक सुंदरता और संस्कृति पर रोचक प्रस्तुति तैयार की।

सभी प्रस्तुतियों को ध्यानपूर्वक सुनने के बाद अध्यापिका ने घोषणा की कि इस बार विद्यालय की शैक्षिक यात्रा के लिए राजस्थान राज्य का चयन किया गया है। यह सुनकर सभी शिक्षार्थी अत्यंत उत्साहित हो गए। इसके बाद अध्यापिका ने उन्हें "यात्रा कार्यक्रम (Itinerary) बनाना" सिखाने का निर्णय लिया।

सीखने के उद्देश्य:

- यात्रा कार्यक्रम (Itinerary) के महत्व को समझना।
- समय प्रबंधन एवं योजना निर्माण कौशल का विकास करना।
- यात्रा से संबंधित आवश्यक जानकारी को व्यवस्थित रूप से संकलित करना सीखना।
- पर्यटन एवं यात्रा प्रबंधन से जुड़े व्यवसायों के प्रति जागरूकता विकसित करना।

आवश्यक सामग्री:

कागज और पेन या डिजिटल नोट्स ऐप

गंतव्य (Destination) की जानकारी

यात्रा के साधनों की जानकारी

होटल और ठहरने की व्यवस्था की जानकारी

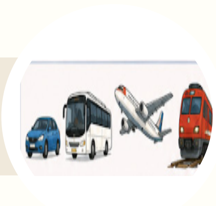
दर्शनीय स्थलों और गतिविधियों की सूची

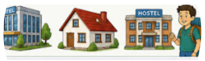
बजट योजना

यात्रा कार्यक्रम बनाने की चरणबद्ध प्रक्रिया:

1. **गंतव्य और यात्रा तिथि तय करें** – किस स्थान पर जाना है और यात्रा की अवधि कितनी होगी।

2. **आवागमन के साधन निर्धारित करें** – ट्रेन, बस, फ्लाइट या निजी वाहन का चयन करें।



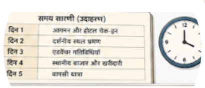


3. **आवास की योजना बनाएँ** – होटल, हॉस्टल या किसी परिचित के घर में ठहरने की व्यवस्था करें।

4. **यात्रा के प्रमुख आकर्षण तय करें** – दर्शनीय स्थल, एडवेंचर स्पोर्ट्स, स्थानीय बाजार आदि की सूची बनाएँ।

5. **भोजन और रेस्तरां की योजना बनाएं** – स्थानीय व्यंजनों का आनंद लेने के लिए कुछ प्रसिद्ध स्थानों को सूचीबद्ध करें।

6. **बजट तैयार करें** – परिवहन, आवास, भोजन और गतिविधियों के लिए खर्च का अनुमान लगाएँ।



7. **समय सारणी बनाएं** – प्रत्येक दिन के लिए गतिविधियों की रूपरेखा तय करें।

8. **महत्वपूर्ण दस्तावेज तैयार रखें** – टिकट, पहचान पत्र, होटल बुकिंग, नक्शे आदि साथ रखें।

इस गतिविधि के माध्यम से गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों ने समझा कि किसी भी यात्रा को सफल बनाने के लिए उचित योजना, समय प्रबंधन तथा सही मार्गदर्शन अत्यंत आवश्यक होता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- गतिविधि प्रारंभ करने से पूर्व यात्रा कार्यक्रम का एक नमूना शिक्षार्थियों को दिखाएँ।
- शिक्षार्थियों को विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी एकत्रित करने के लिए प्रेरित करें।
- यात्रा कार्यक्रम में सुरक्षा, बजट एवं आवश्यक व्यवस्थाओं को शामिल करने के लिए प्रेरित करें।

❖❖❖

टूर गाइड और संचार कौशल

गतिविधि **28**

यात्रा कार्यक्रम तैयार करने की गतिविधि के बाद गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों की रुचि पर्यटन एवं यात्रा प्रबंधन के क्षेत्र में और अधिक बढ़ गई। अब वे यह जानना चाहते थे कि एक टूर गाइड यात्रियों से किस प्रकार बातचीत करता है तथा उन्हें सही जानकारी कैसे प्रदान करता है। उनकी उत्सुकता को देखते हुए अध्यापिका ने कक्षा में "टूर गाइड और ग्राहक सेवा – संवाद कौशल विकसित करने की गतिविधि" आयोजित की।

अध्यापिका ने शिक्षार्थियों को बताया कि पर्यटन क्षेत्र में केवल स्थानों की जानकारी होना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि विनम्र व्यवहार, स्पष्ट संवाद, समस्या समाधान तथा ग्राहकों की सहायता करने की क्षमता भी अत्यंत आवश्यक होती है। इसके बाद उन्होंने गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित कर भूमिका-अभिनय (Role Play) गतिविधि करवाने का निर्णय लिया।

सीखने के उद्देश्य:

- टूर गाइड के कार्य एवं जिम्मेदारियों को समझना।
- संवाद एवं ग्राहक सेवा कौशल का विकास करना।
- विनम्र व्यवहार एवं प्रभावी संप्रेषण के महत्व को समझना।
- समस्या समाधान एवं त्वरित निर्णय क्षमता को विकसित करना।
- पर्यटन एवं आतिथ्य (Hospitality) क्षेत्र से जुड़े व्यवसायों के प्रति जागरूकता विकसित करना।
- आत्मविश्वास और सार्वजनिक बोलने की क्षमता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री:

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक स्थलों की जानकारी युक्त पुस्तकें और चित्र।

मल्टीमीडिया सामग्री (वीडियो, डॉक्यूमेंट्री आदि)।

भूमिका निभाने (Role Play) के लिए स्क्रिप्ट।

एक स्थान का नक्शा और पर्यटक गाइड बुक।

गतिविधि: 'बनें टूर गाइड और ग्राहक सेवा विशेषज्ञ'

चरण 1: टूर गाइड की भूमिका निभाना

1. **शिक्षार्थी को दो समूहों में बाँटें** – एक समूह टूर गाइड बनेगा और दूसरा समूह पर्यटक।

2. टूर गाइड समूह को एक पर्यटन स्थल (जैसे लाल किला, इंडिया गेट आदि) की जानकारी एकत्र करने के लिए कहें।

3. पर्यटकों का समूह गाइड से सवाल पूछेगा, और गाइड को उत्तर देना होगा।

4. शिक्षार्थी अपने अनुभव साझा करेंगे कि उन्हें संवाद करते समय किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ा।

चरण 2: ग्राहक सेवा विशेषज्ञ की भूमिका निभाना

1. शिक्षार्थी को होटल, ट्रैवल एजेंसी या एयरपोर्ट के ग्राहक सेवा अधिकारी की भूमिका निभाने के लिए कहें।

2. अन्य शिक्षार्थी ग्राहक बनकर उनसे जानकारी मांगेंगे, जैसे – होटल में कमरा बुक करना, यात्रा की जानकारी लेना आदि।

3. ग्राहक सेवा प्रतिनिधि को शिष्टाचार के साथ उत्तर देना होगा और समस्याओं का समाधान करना होगा।

इस गतिविधि के माध्यम से गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों ने समझा कि एक सफल टूर गाइड बनने के लिए केवल जानकारी ही नहीं, बल्कि प्रभावी संवाद एवं ग्राहक सेवा कौशल भी आवश्यक होते हैं। भूमिका-अभिनय के दौरान शिक्षार्थियों ने विनम्र व्यवहार, आत्मविश्वास तथा समस्या समाधान की क्षमता का अभ्यास किया। अध्यापिका ने सभी समूहों की सराहना की और उन्हें भविष्य में भी ऐसे कौशल विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को संवाद कौशल को प्रभावी बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें शुद्ध उच्चारण, विनम्र भाषा और आत्मविश्वास के साथ बोलने का अभ्यास कराएँ।
- इस गतिविधि को अधिक रोचक बनाने के लिए वास्तविक पर्यटन स्थलों की वर्चुअल यात्रा कराएँ।

❖❖❖

सड़क सुरक्षा और ट्रैफिक नियम

गतिविधि **29**

टूर गाइड और ग्राहक सेवा से संबंधित गतिविधि के बाद गोविंद, माधव तथा अन्य शिक्षार्थियों में यात्रा और पर्यटन के प्रति रुचि और अधिक बढ़ गई थी। एक दिन अध्यापिका ने कक्षा में चर्चा करते हुए बताया कि किसी भी यात्रा को सुरक्षित और व्यवस्थित बनाने के लिए यातायात नियमों का पालन करना अत्यंत आवश्यक होता है। उन्होंने समझाया कि सुरक्षित एवं व्यवस्थित यात्रा के लिए सभी लोगों को सड़क सुरक्षा एवं यातायात नियमों की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। यह देखते हुए उनकी अध्यापिका ने विद्यालय में एक विशेष कार्यशाला (Workshop) का आयोजन किया, जहाँ यातायात पुलिस अधिकारी को आमंत्रित किया गया। कार्यशाला की शुरुआत में अधिकारी ने शिक्षार्थियों से सड़क पर होने वाली सामान्य गलतियों एवं दुर्घटनाओं के बारे में चर्चा की। इसके बाद उन्होंने चित्रों, संकेत बोर्डों एवं उदाहरणों के माध्यम से ट्रैफिक सिग्नल, सड़क संकेतों तथा सड़क सुरक्षा नियमों की महत्वपूर्ण जानकारी साझा की। उन्होंने लाल, पीली एवं हरी बत्ती के संकेतों का अर्थ समझाया तथा ज़ेब्रा क्रॉसिंग के सुरक्षित उपयोग के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही उन्होंने शिक्षार्थियों को हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने तथा सड़क पार करते समय सावधानी बरतने के लिए भी प्रेरित किया।

कार्यशाला में आए अधिकारी ने ट्रैफिक से जुड़ी सभी महत्वपूर्ण जानकारियों को शिक्षार्थियों के साथ तीन चरणों में साझा किया। प्रथम चरण में उन्होंने ट्रैफिक सिग्नल एवं सड़क संकेतों के बारे में जानकारी दी। द्वितीय चरण में सड़क सुरक्षा नियमों एवं ज़ेब्रा क्रॉसिंग के सुरक्षित उपयोग को समझाया। तृतीय चरण में उन्होंने यातायात नियमों का पालन करने, हेलमेट एवं सीट बेल्ट के महत्व तथा सुरक्षित यात्रा से संबंधित आवश्यक सावधानियों के बारे में शिक्षार्थियों को जागरूक किया।

सीखने के उद्देश्य:

- ट्रैफिक सिग्नल और यातायात चिह्नों की पहचान करना।
- सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करना सीखना।
- सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता विकसित करना।
- यातायात नियमों की जागरूकता बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री:

ट्रैफिक सिग्नल और चिह्नों के चित्र

गतिविधि: 'यातायात संकेत पहचानो'

चरण 1: ट्रैफिक सिग्नल की पहचान

1. लाल बत्ती – रुकें

2. पीली बत्ती – सावधान रहें

3. हरी बत्ती – आगे बढ़ें

चरण 2: सड़क चिह्नों की पहचान

1. ज़ेब्रा क्रॉसिंग – पैदल यात्रियों के लिए सुरक्षित स्थान

2. नो हॉर्न – हॉर्न बजाने की मनाही

3. स्पीड लिमिट – गति सीमा का पालन करें

4. नो पार्किंग – पार्किंग निषेध क्षेत्र

चरण 3: व्यवहारिक अभ्यास

1. शिक्षार्थी ट्रैफिक सिग्नल और सड़क चिह्नों को पहचानने का खेल खेलें।

2. समूहों में बाँटकर सड़क सुरक्षा नाटक प्रस्तुत करें।

3. स्कूल के पास की सड़क पर एक जिम्मेदार राहगीर बनने की गतिविधि करें।

कार्यशाला के अंत में सभी शिक्षार्थियों ने सड़क सुरक्षा नियमों के महत्व को अच्छी तरह समझा। उन्होंने जाना कि ट्रैफिक सिग्नल एवं सड़क संकेत हमारी सुरक्षा के लिए बनाए गए हैं और उनका पालन करना प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। कार्यक्रम समाप्त होने से पहले शिक्षार्थियों ने यातायात पुलिस अधिकारी से प्रश्न पूछे कि वे सड़क पर यातायात को व्यवस्थित एवं सुरक्षित बनाए रखने के लिए किस प्रकार कार्य करते हैं। शिक्षार्थियों ने ट्रैफिक पुलिस की जिम्मेदारियों, नियमों के पालन तथा दुर्घटनाओं को रोकने में उनकी भूमिका के बारे में जानने में विशेष रुचि दिखाई।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- शिक्षार्थियों को वास्तविक उदाहरणों के माध्यम से ट्रैफिक नियम समझाएं।
- सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए यातायात पुलिस अधिकारी को आमंत्रित करें।
- सड़क पार करने और साइकिल/वाहन चलाने के सही नियमों पर चर्चा करें।

सड़क सुरक्षा के प्रहरी

गतिविधि **30**

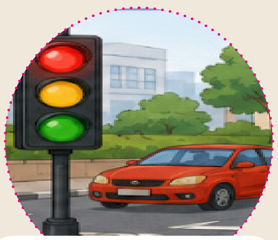
ट्रैफिक सिग्नल एवं सड़क सुरक्षा से संबंधित कार्यशाला के दौरान यातायात पुलिस अधिकारी ने शिक्षार्थियों को अपने कार्यों एवं जिम्मेदारियों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि ट्रैफिक पुलिस का मुख्य कार्य सड़क पर यातायात को व्यवस्थित रखना, दुर्घटनाओं को रोकना तथा लोगों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करना होता है। अधिकारी ने यह भी समझाया कि वे हर मौसम और परिस्थितियों में लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए निरंतर कार्य करते हैं।

अधिकारी की बातों से सभी शिक्षार्थी अत्यंत प्रभावित हुए। उनकी अध्यापिका ने ट्रैफिक पुलिस अधिकारियों के प्रति सम्मान और समर्पण व्यक्त करने हेतु कक्षा में एक विशेष भूमिका-अभिनय (Role Play) गतिविधि आयोजित की। इस गतिविधि में शिक्षार्थियों ने ट्रैफिक पुलिस अधिकारी, वाहन चालक, पैदल यात्री तथा नागरिकों की भूमिकाएँ निभाईं। गतिविधि के माध्यम से शिक्षार्थियों ने ट्रैफिक पुलिस के कार्यों, अनुशासन तथा सड़क सुरक्षा के महत्व को बेहतर ढंग से समझा।

सीखने के उद्देश्य:

- ट्रैफिक पुलिस के कार्यों एवं जिम्मेदारियों को समझ सकेंगे।
- सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने के महत्व को जान सकेंगे।
- अनुशासन, सहयोग एवं जिम्मेदारी की भावना विकसित कर सकेंगे।
- भूमिका-अभिनय के माध्यम से आत्मविश्वास एवं प्रस्तुति कौशल का विकास कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री



ट्रैफिक सिग्नल के चित्र/मॉडल

ट्रैफिक पुलिस की टोपी या बैज

खिलौना वाहन / चार्ट

ज़ेब्रा क्रॉसिंग का मॉडल

सड़क संकेतों के कार्ड

सीटी (Whistle)

गतिविधि के चरण

चरण 1 : परिचय

अध्यापिका शिक्षार्थियों से सड़क सुरक्षा एवं ट्रैफिक नियमों पर चर्चा करेंगी। इसके बाद ट्रैफिक पुलिस अधिकारी द्वारा दी गई जानकारी को दोहराया जाएगा।

चरण 2 : भूमिकाओं का चयन

ट्रैफिक पुलिस अधिकारी

वाहन चालक

पैदल यात्री

नागरिक

स्कूल शिक्षार्थी

चरण 3 : भूमिका-अभिनय की तैयारी

कक्षा में सड़क का छोटा मॉडल तैयार किया जाएगा जिसमें ट्रैफिक सिग्नल, ज़ेब्रा क्रॉसिंग एवं सड़क संकेत लगाए जाएँगे।

चरण 4 : भूमिका-अभिनय प्रस्तुति

ट्रैफिक पुलिस अधिकारी यातायात नियंत्रित करेगा।

वाहन चालक नियमों का पालन करेंगे।

पैदल यात्री ज़ेब्रा क्रॉसिंग का उपयोग करेंगे।

कुछ शिक्षार्थी गलतियाँ करेंगे और ट्रैफिक पुलिस उन्हें सही नियम बताएगी।

चरण 5 : चर्चा एवं निष्कर्ष

गतिविधि के अंत में अध्यापिका शिक्षार्थियों से चर्चा करेंगी कि सड़क सुरक्षा क्यों आवश्यक है तथा ट्रैफिक पुलिस समाज के लिए किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

शिक्षकों के लिए निर्देश:

- सभी शिक्षार्थियों को सहभागिता का अवसर दें।
- गतिविधि को रोचक एवं व्यावहारिक बनाएँ।
- सड़क सुरक्षा नियमों को सरल भाषा में समझाएँ।
- भूमिका-अभिनय के दौरान अनुशासन बनाए रखें।
- शिक्षार्थियों को वास्तविक जीवन में नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित करें।

❖❖❖

नोट

ISBN: 978-93-6291-321-0

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद
डिफेंस कॉलोनी, वरुण मार्ग, नई दिल्ली-110024