

कक्षा नौवीं

Employability Skills रोज़गार कौशल

सहायक पुस्तिका

2024-25



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024

Employability Skill (रोज़गार कौशल)

Class IX-2024-25



स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

ISBN: 978-93-6291-897-0

©State Council of Educational Research and Training, Delhi

February 2024

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
राकेश बल, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली
संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

समन्वयक

डॉ. सीमा श्रीवास्तव, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान आर.के.पुरम., नई दिल्ली
डॉ. अनामिका सिंह, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान राजिंदर नगर, नई दिल्ली
डॉ. कौशिका पुष्कर रावत, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान कड़कड़डूमा, दिल्ली
सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

श्रीमती सविता शंगारी, विषय विशेषज्ञ, (सेवानिवृत्त पीजीटी-कॉमर्स, ज्ञान भारती स्कूल, साकेत, नई दिल्ली)
श्री गौरव पालिया, पीजीटी-कॉमर्स, डीएवीसेंटेनरीपब्लिकस्कूल, पश्चिम एन्क्लेव, नई दिल्ली
अलका, शारदा विश्वविद्यालय, नोएडा

डॉ. अनामिका सिंह, सहायक प्रोफेसर, डाइट राजिंदर नगर

कविता शर्मा, व्यावसायिक प्रशिक्षक, विषय विशेषज्ञ, दिल्ली व्यावसायिक विभाग

डॉ. सीमा श्रीवास्तव, सहायक प्रोफेसर, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान आर. के. पुरम, नई दिल्ली
सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

डॉ. आनंद सक्सेना, एसोसिएट प्रोफेसर, डीडीयू दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. विजय कुमार, एसोसिएट प्रोफेसर, स्कूल ऑफ एजुकेशन, एपीजे सत्या यूनिवर्सिटी सोहना गुरुग्राम

डॉ. शारदा कुमारी, सेवानिवृत्त प्राचार्य, मण्डलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान आर. के. पुरम, नई दिल्ली

डॉ. ऐरम खान, एसोसिएट प्रोफेसर, जामिया मिलिया इस्लामिया

डॉ. अंदलीब, सहायक प्रोफेसर, जामिया मिलिया इस्लामिया

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशन टीम

डॉ. दिनेश कुमार शर्मा (ए. एस. ओ.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

श्रीमति राधा, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रॉनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

Dr. Rita Sharma
Director SCERT



स्वाध्यायान्ता 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 : 18/7/2024

D.O. No. : F1001/DIR/DPN/23-24/60

संदेश

“राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020” व्यावसायिक शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा के साथ जोड़ने की ओर एक सकारात्मक कदम है। विद्यार्थियों के लिए भाषा, कला और संस्कृति के साथ व्यावसायिक कौशल सीखना भी अनिवार्य है जो उनके समग्र विकास में सहयोगी होगा।

इसी दिशा में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) पर आधारित विषयों में से दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है इस सहायक सामग्री में विषय-वस्तु से संबंधित गतिविधियाँ, क्रियाकलाप, केस स्टडी तथा विभिन्न मूल्यांकन/ आकलन रणनीतियाँ सरल भाषा में प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि ये सहायक पुस्तकें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी तथा पठन - पाठन प्रक्रिया को रोचक एवं प्रभावी बनाने में दिशा प्रदान करेंगी। इसके अतिरिक्त ये विद्यार्थियों को 21 वीं सदी के व्यवसायिक कौशल और चुनौतियों से निपटने के लिये सक्षम बनाने में योगदान करेंगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक



Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training

(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)

Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426

Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426

E-mail : jdsCERTdelhi@gmail.com

Date : 18/07/2024

D.O. No. : F.11(2)/JDS/mu/SCERT/2024-25/469

संदेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में एक सार्थक पहल है। इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय देते हुए व्यावसायिक शिक्षा, कौशल शिक्षा, हस्तकला, लोक विद्या इत्यादि के पाठ्यक्रम में स्थानीय व्यावसायिक ज्ञान के समावेशन और विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास पर बल देने की बातें कही गई हैं,

इसी को ध्यान में रखते हुए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने कक्षा नवीं के दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है - औटोमोटिव (Automotive), सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology), वित्तीय बाजार का परिचय (Introduction to Financial Market), पर्यटन से परिचय (Introduction to Tourism), खुदरा (Retail), सौन्दर्य एवं कल्याण (Beauty and Wellness), खाद्य उत्पाद (Food Production), स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं (Healthcare Services), मल्टीस्किल फाउंडेशन कोर्स (Multi Skill Foundation Course) एवं शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (Physical Activity Trainer)। इसके अतिरिक्त रोजगार कौशल (Employability Skills) पर एक पुस्तिका है जो सभी दस विषयों के लिए समान है इसमें संचार कौशल (Communication Skills), स्व-प्रबन्धन कौशल (Self Management), आई.सी.टी. कौशल (ICT Skills), उद्यमशीलता कौशल (Entrepreneurship Skills) and हरित कौशल (Green Skills) इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई है।

आशा है ये सहायक पुस्तकें कहीं-न-कहीं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करेंगी।


डॉ नाहर सिंह
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

भारतीय अर्थव्यवस्था एक विकासशील अर्थव्यवस्था है। विभिन्न व्यावसायिक कौशल देश के भविष्य निर्माण में कुशल श्रम शक्ति प्रदान करने में योगदान करते हैं। राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) एक योग्यता-आधारित ढांचा है जो 27 दिसंबर, 2013 को अधिसूचित किया गया था। NSQF (एन.एस.क्यू.एफ.) के तहत शिक्षार्थी औपचारिक गैर औपचारिक या अनौपचारिक शिक्षा के माध्यम से किसी भी स्तर पर आवश्यक योग्यता के लिए प्रमाणन प्राप्त कर सकता है।

व्यावसायिक शिक्षा कौशल प्रशिक्षण सामान्य शिक्षा, तकनीकी शिक्षा और व्यवसाय बाज़ार में प्रवेश करने और बाहर आने के अधिसूचित अवसर प्रदान करना एवं जीवन पर्यन्त प्रशिक्षण और कौशल के अवसरों को बढ़ावा देना इत्यादि एन.एस.क्यू.एफ. के मुख्य तत्वों में है।

विद्यार्थियों को एक सफल एवं उत्पादक व्यक्ति बनने के लिए भाषा कला और संस्कृति के साथ रोज़गार कौशल सीखना भी अनिवार्य है। प्रभावी ढंग से संवाद करने में सक्षम होना सबसे महत्वपूर्ण जीवन कौशल में से एक है। व्यवसाय के दृष्टिकोण से, सभी लेन-देन संचार से ही होते हैं। स्व-प्रबंधन में खुद को समझना, अपनी रुचियों और क्षमताओं को पहचानना, सकारात्मक दृष्टिकोण रखना और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए स्वयं को तैयार करना शामिल है। संसाधन संरक्षण एवं संसाधन प्रबंधन जैसी पर्यावरणीय चुनौतियों से निपटने के लिए हरित कौशल आवश्यक हैं। छात्रों के लिए उद्यमशीलता कौशल भी महत्वपूर्ण हो गया है। एक उद्यमी मानसिकता छात्रों को चुनौतियों का सामना करने, अवसरों को भुनाने और अपने भविष्य को आकार देने में सक्षम बनाती है। सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (ICT) कौशल कई उद्योगों में रोज़मर्रा के कार्यों को पूरा करने के लिए विभिन्न उपकरणों का उपयोग करने की अनुमति देता है।

रोज़गार कौशल सामग्री विद्यार्थियों को आधुनिक कार्यस्थल की मांग और चुनौतियों के लिए तैयार करने में सहायक सिद्ध होगी।

मैं सभी विषय-विशेषज्ञों, समन्वयकों, व्यावसायिक प्रशिक्षकों, लेखक एवं समीक्षक सदस्यों का आभार प्रकट करती हूँ, जिन्होंने इस पुस्तिका के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

सभी सहायक-सामग्री पर आपके सुझाव सादर आमंत्रित हैं।

विषय सूची

इकाई	विवरण	पृष्ठ संख्या
1.	संचार कौशल	01
2.	स्व प्रबंधन कौशल	16
	सत्र 1. परिचय	16
	सत्र 2. ताकत और कमजोरियों का विश्लेषण	20
	सत्र 3. आत्म-विश्वास	25
	सत्र 4. सकारात्मक सोच	26
	सत्र 5 और 6. व्यक्तिगत स्वच्छता और सांत्वना	28
	सत्र 7. आत्म संयम	31
	सत्र 8. समस्या समाधान	32
	सत्र 9. स्वप्रेरणा	33
	सत्र 10. सामूहिक कार्य	34
	सत्र 11. समय प्रबंधन	35
	सत्र 12. लक्ष्य निर्धारण	39
3.	आईसीटी कौशल	48
4.	उद्यमशीलता कौशल	75
	सत्र 1. उद्यमिता क्या है?	75
	सत्र 2. उद्यमिता की भूमिका	78
	सत्र 3. एक सफल उद्यमी के गुण	81
	सत्र 4. उद्यमिता और वेतन रोज़गार की विशिष्ट विशेषताएं	85
	सत्र 5. व्यावसायिक गतिविधियों के प्रकार	88
	सत्र 6. उत्पाद, सेवा और मिश्रित व्यवसाय	91
	सत्र 7. उद्यमिता विकास प्रक्रिया	93
5.	हरित कौशल	97

इकाई - 1 संचार कौशल




इस इकाई के अध्याय के उपरान्त विद्यार्थी

- संचार का अर्थ बता सकेंगे ।
- संचार का उद्देश्य समझ पायेंगे ।
- संचार के तत्वों का उपयोग समझ पाएंगे ।
- प्रभावी संचार की विशेषताएँ का विश्लेषण कर सकेंगे ।
- संचार कौशल के प्रकार बता पाएंगे ।








मुख्य शब्दावली

संचार/सम्प्रेषण	<p>संचार क्या है ?</p> 	<p>किसी भाषण, लेख, संकेत या व्यवहार के माध्यम से विचार, सूचना, संदेश इत्यादि का आदान-प्रदान ही संचार है । संचार को सम्प्रेषण भी कहा जाता है ।</p>
संचार कौशल		<p>संचार कौशल वह क्षमताएं और तकनीकें हैं जो सूचना, विचार और भावनाओं को प्रभावी ढंग से संवेदनशीलता के साथ व्यक्त करने के लिए उपयोग की जाती हैं।</p>

संदेश		संदेश एक व्यक्ति या समूह से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाया गया संचार या कथन है।
संगठन		वह सामाजिक व्यवस्था या युक्ति है जिसका लक्ष्य एक होता है, जो अपने कार्यों की समीक्षा करते हुए स्वयं का नियन्त्रण करती है, तथा अपने वातावरण से जिसकी अलग सीमा होती है।
प्रबंधक क्रियाकलाप		प्रबंधक वह व्यक्ति होता है जो किसी कंपनी के एक हिस्से के लिए ज़िम्मेदार होता है, अर्थात्, वे कंपनी का ' प्रबंधन ' करते हैं।

क्रियाकलाप : चित्रकथा में कितने चित्र दिए गए हैं, उन पर 50–100 शब्दों में लिखिए, आपको क्या समझ में आ रहा है?

क्र.सं.	चित्र	वर्णन
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

नोट: क्रियाकलाप समूह/दो छात्रों (Pair) में भी करा सकते हैं। कक्षा में प्रस्तुति कराएँ, शिक्षक अन्त में उसे निष्कर्ष के रूप में चर्चा करें कि चित्र भी हर विद्यार्थी अपनी तरह से सम्प्रेषित करता है।

यह एक मनोरंजक क्रियाकलाप है और छात्रों की अभिव्यक्ति कौशल को विकास करने में सहायक हैं। प्रयास करें कि समूह में हर विद्यार्थी अपनी सहभागिता दें।

सम्प्रेषण

हम सभी एक ऐसे समाज में रहते हैं जहाँ हमें अपने विचारों को दूसरों के सामने रखने की आजादी है। अपने भावों और विचारों की अभिव्यक्ति करना हमारी प्रवृत्ति है और ये मानव के अस्तित्व की पहचान भी है। संचार के माध्यम से ही हम एक दूसरे को समझ सकते हैं और परिष्कृत होते हैं।

मन के विचारों को दूसरे के साथ साँझा करना ही संचार अथवा सम्प्रेषण कहलाता है।

“शेनन के अनुसार संचार एक मस्तिष्क से दूसरे मस्तिष्क पर प्रभाव है।”

बीबर के अनुसार **“संचार के अंतर्गत वह सब तरीके हैं, जिसके द्वारा एक मानव दूसरे मानव को प्रभावित कर सकता है।”**

संचार/सम्प्रेषण के द्वारा

(क) विचारों, भावनाओं एवम सूचना का आदान प्रदान किया जा सकता है।

(ख) आपसी समझ बढ़ाई जा सकती है।

(ग) एक दूसरे को जान सकते हैं।

“जिस प्रकार शरीर के लिए भोजन की आवश्यकता है, उसी प्रकार समाज के विकास के लिए सम्प्रेषण अति आवश्यक है।” क्या आप इस वाक्य से सहमत हैं? अपने सहपाठी के साथ चर्चा अवश्य करें।

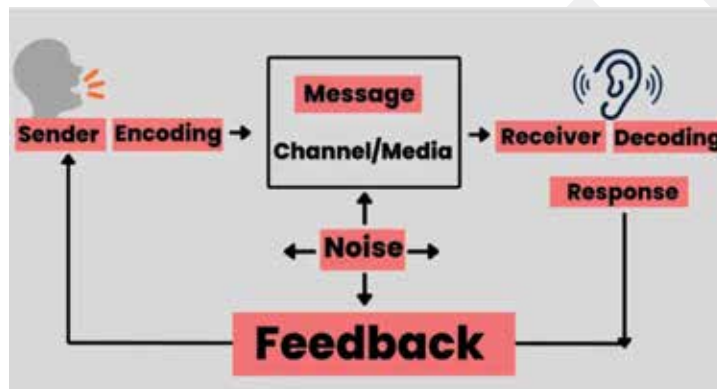
संचार का उद्देश्य

यदि आप किसी संगठन (Group) में काम करते हैं और आप प्रबंधक (Manager) के पद (posted) पर हैं, तो आप अपने साथ काम करने के लिए समय समय पर उनके साथ विचार विमर्श करना पड़ता है। इसलिए किसी भी संगठन में संचार अथवा संप्रेक्षण अति आवश्यक है।

संचार के माध्यम से आप -

- (क) जानकारी का प्रवाह (आदान – प्रदान) कर सकते हैं।
- (ख) संगठन में समन्वय (coordination) स्थापित किया जा सकता है।
- (ग) प्रबंधन कौशल सीख एवम सिखा सकते हैं।
- (घ) अच्छे मानव सम्बन्ध बना सकते हैं।
- (ङ) किसी भी परिवर्तन के लिए तैयार रहते हैं।

सम्प्रेषण प्रक्रिया



संचार एक निरंतर प्रक्रिया है और इसके चार प्रमुख तत्व निम्नलिखित हैं ।

1. **प्रेषक (SENDER)** :- जो व्यक्ति संदेश भेजता है, उसे सम्प्रेषण कहते हैं। सम्प्रेषण प्रक्रिया की शुरुआत यहीं से होती है ।
2. **संदेश (MESSAGE)** :- कोई भी सूचना अथवा विचार जिसे आप दूसरे को भेजना चाहते हैं।
3. **माध्यम (MEDIA/CHANNEL)** :- माध्यम का इस्तेमाल करके ही संदेश भेजा जाता है । जैसे मोबाइल फ़ोन, ई-मेल (E-mail), चिट्ठी (Letter), टीवी , रेडियो इत्यादि ।
4. **प्राप्तकर्ता (RECEIVER)** :- जो व्यक्ति संदेश प्राप्त करता है और उसे उचित प्रकार से समझकर कार्य करता है। संदेश को डीकोड किया जाता है।
5. **प्रतिपुष्टी (FEEDBACK)** :- प्राप्तकर्ता द्वारा प्रतिपुष्टी दी जाती है। इस प्रक्रिया को संदेश प्रेषक के द्वारा भेजा जाता है। जिसे एनकोडिंग कहा जाता है।

प्रभावी संप्रेषन की विशेषताएँ

- (क) संचार का उद्देश्य उचित होना चाहिए।
- (ख) संचार की भाषा सरल होना चाहिए।
- (ग) संचार प्राप्तकर्ता के सामर्थ्य अनुसार होना चाहिए।
- (घ) संचार को प्रभावी बनाने के लिए सामान्य जीवन से लिए गए उदाहरणों का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- (ङ) संचार में प्रेषक एवम प्राप्तकर्ता में पूर्ण विश्वास होना चाहिए।
- (च) संचार का माध्यम दोनों पक्षों के अनुकूल होना चाहिए।

यदि आप एक महत्वपूर्ण संदेश अपने माता पिता, शिक्षक अथवा मित्रों को देना चाहते हैं, तो क्या सभी के लिए एक ही माध्यम अथवा तरीका हो सकता है? उदाहरण सहित अपने तर्क दें।

क्रियाकलाप

1. संप्रेषन से संबंधित उपरोक्त इस चित्रकथा को ध्यान से देखिए :
2. इस चित्रकथा की शिक्षार्थियों से कक्षा छोटे में कहिए अपने-अपने शब्दों में, (समूह) लिखिए और कक्षा में प्रस्तुत करें।
3. शिक्षक अंत में सम्प्रेषन की परिभाषा, अर्थ को संक्षेप में चर्चा को एक दिशा में ले जाए।
4. संकेत- हर विद्यार्थी को अवसर दें की वह अपनी समझ को दर्शा सकें।

संचार कौशल



अपनी बात को किसी दूसरे को समझा पाना भी एक कौशल है, जिसे संचार कौशल कहा जाता है. संचार अथवा सम्प्रेषण का अर्थ है अपनी बात किसी व्यक्ति को प्रभावी रूप से समझा पाना ।. फिर चाहे बोल कर (मौखिक रूप से) या लिख कर (लिखित रूप से) अपने विचारों अथवा भाव की अभिव्यक्ति किया जाये ।

संचार कौशल वह क्षमता है, जिसके जरिये हम विभिन्न प्रकार की जानकारी देने और प्राप्त करने में समर्थ होते हैं। संचार मानव जीवन की बुनियादी जरूरतों में से एक है। संचार एक वो कला है जिसके जरिए हम किसी को भी अपनी ओर आकर्षित कर सकते हैं। यह दूसरों को समझाने का एक बेहतरीन तरीका है।

संप्रेषण के परिपेक्ष्य में

हर व्यक्ति का सोचने का अलग तरीका होता है, जो उसके स्वयं के अनुभव मान्यताओं एवं पूर्वाग्रहों से प्रभावित होता है। यदि आपने यह मान ही लिए कि आपका शिक्षक आपको पसंद नहीं करते, तो आप उनकी कक्षा में रूप से उनकी बातों को ग्रहण नहीं करेंगे।

यह दूसरी तरफ से भी संभव है कि आपको मित्र या शिक्षक भी ऐसा पूर्वाग्रह/सोच रख सकते हैं।

उपरोक्त के आधार में सम्प्रेषण में विभिन्न आवरोध/बाधाएँ हो सकती हैं:-

1. **भाषा (LANGUAGE):** गलत शब्द (incorrect words), अपरिचित भाषा (Unfamiliar Language) आवश्यक विवरण का आभाव (Lack of Details) इत्यादि सम्प्रेषण के बाधक तत्व हो सकते हैं जो समान्यतः पाए जाते हैं।

उदाहरण: यदि आप जापान में गए और आप उनकी भाषा नहीं जानते तो आप बात-चीत या सम्प्रेषण नहीं कर पाएंगे। भारत के विभिन्न प्रदेशों में भी जैसे उत्तर पूर्वी में हिन्दी का उपयोग कम होता है जिसके द्वारा आपस में सम्प्रेषण में कठिनाई होगी। पिछले उदाहरण को ध्यान में रखते हुए गणित की परीक्षा की नई/बदली तिथि यदि हम न बताएँ जब भी अतिरिक्त आवश्यक सूचना के आभाव में भी यह अदूरा सम्प्रेषण कहलाएगा।

2. **दृश्य बोध (VISUAL PERCEPTION) :** कई बार जब हम कुछ देखते हैं तो उसे कितना समझ पाते हैं, वह भी एक बाधक तत्व है।

उदाहरण:

छात्र बिना ये देखे की त्रिभुज या आयत बंद त्रिभूजाकार या आयताकार आकृति है। उपरोक्त में दोनों ही खुले हैं इसलिए इसे हम आयत या त्रिभूज नहीं कह सकते हैं।

3. **भूतपूर्व अनुभव (PAST EXPERIENCE) :** कई बार हमारे पहले के अनुभव हमें कुछ कहने या समझने से हमें रोकते हैं।

जैसे कक्षा में प्रश्न पूछने पर यदि शिक्षक ने आपको उत्तर नहीं दिया या छिड़क दिया, तो आप अगली कक्षा में कुछ भी पूछने से डरेंगे।

ऐसे अन्य उदाहरण भी आपको अपने आम ज़िंदगी में मिल जाएँगे।

4. **पूर्वाग्रह (PREJUDICES):** आपने यह अनुभव किया होगा की कुछ मान्यताएँ अपने अनुभव के आधार पर बना लेते हैं कि माँ, भाई को ज्यादा प्यार करती हैं। "सभी मेरा कक्षा में मजाक उड़ाते हैं"। आप कभी कक्षा में प्रतिभागिता नहीं कर पाएँगे।
5. **भावनाएँ (FEELINGS):** रुचि का आभाव एवं दूसरों के प्रति अविश्वास की भावना भी सम्प्रेषन में बाधक हो सकते हैं।

उदाहरणतः : कभी कभी हम जिस पर विश्वास नहीं करते उसकी सही बात कि भी हम सुना-उनसुना कर देते हैं। कई बार हम किसी कठिन परिस्थिति से गुजर रहे होते हैं तथा भावात्मक रूप से परेशान होते हैं तब भी हम सही सम्प्रेषन करने कि स्थिति में नहीं होते या बात करने से भी बचते हैं।

6. **वातावरण (ENVIRONMENT) :** शोर या अशांति भी सम्प्रेषन में बाधा उत्पन्न करते हैं।
7. **व्यक्तिगत कारण (PERSONAL FACTORS) :** हमारी स्वयं की भावनाएँ, आदतें और सोचने का तरीका भी प्रभावी सम्प्रेषन में बाधक हो कभी समान्यतः प्रभावी सम्प्रेषन में बाधक है। मंच पर अभिव्यक्ति एवं साक्षात्कार में इस तरह की बाधाएँ उनके प्रदर्शन पर असर डालती हैं। सांस्कृतिक अन्तर प्रदर्शन पर असर डालती हैं। सांस्कृतिक असर वाक्यांशों, शब्दों, हाव-भाव और प्रयुक्त भाषाएँ जैसे पहलुओं में संचार/सम्प्रेषन शैलियों को प्रभावित कर सकते हैं।

उदाहरणः कुछ संस्कृति में सफेद कपड़े शादी ब्याह पर पहनना अशुभ माना जाता है जबकि किसी अन्य संस्कृति में शादी पर सफ़ेद पोशाक ही पहनी जाती है।

प्रभावी सम्प्रेषन

प्रभावी सम्प्रेषन तभी संभव है, जब हम व्यवसायिक सम्प्रेषन कौशल के आधारभूत सिद्धांतों का पालन करते हैं। इन सिद्धांतों को 7 'C' के नाम से जाना जाता है- स्पष्ट, संक्षिप्त, ठोस, सही, सुसंगत, सम्पूर्ण तथा विनर्म।

प्रभावी सम्प्रेषन के निम्न सिद्धान्त हैं :-

स्पष्ट (Clear)

संक्षिप्त (Concise)

ठोस (Concrete)

सही (Correct)

सुसंगत (Conerent)

सम्पूर्ण (Complete)

विनर्म (Courteous)

COMMUNICATIONS SKILLS

Meaning, Process, Types : Verbal, Written and Gestural, Advantages and Shortcomings of different types of communications in the initial part and the second part deals with equipping learners with the functionality of Communications skills.

Using the communication skill in the order to speak fluently properly and write and express accurately and effectively. Maintaining eye contact, using appropriate vocabulary, intonation and forming of effective Written Communication are areas where the students should be given more practice.

Creating a spoken and print rich environment are needs of the hour. If a teacher does not use/speak the language, student will not create a dialogue in the classroom.

Most of our students of vocational course are conversant with Hindi language. For one section is hence devoted to enhancing their spoken and writing skills in English language.

Some of the aspects are given in the following section for teachers to build an understanding with few language games, activities, exercises and other hands-on practice for inclusion in classroom practices:

Please note the activities in the textbook that are given in verbal, non-verbal types of non-verbal, visual communication, and 3Ps of Public Speaking- Prepare Practice and Perform are very well explained with a lot of tips for teachers.

PRACTICE THOSE ACTIVITIES IN CLASS

In this section we will take up sessions/aspects we will take up sessions/aspects of functional grammar that every student should be skilled to use effective spoken and written communication. That knowledge is a must to comprehend, practice and be an effective user of English as a language:-

I Using Capitals

All sentences begin with capital letters, other points to be considered is given in the word 'MINTS'

set of Simple Rules:

M- Months

I- Initial Letter- the letter

N- Names

T- Titles

S- Starting letter of Sentences.

The suggested activities given in the textbooks on the Language Education portion are good for practice in the classroom. Teachers must ensure to take to classroom for equipping students the art of effective communication in spoken and written like:

- Using Capital,
- Punctuation,
- Basic parts of Speech ,
- Supporting parts of Speech ,
- Parts of Sentences ,
- Types of Sentences ,
- Speaking correctly focusing on Phonetics ,
- Types of greetings -Formal and Informal,
- Introducing yourself and others,
- Talking about oneself ,
- Asking questions are most significant areas which enable student to develop functional user of language in day-to-day life and profession.

Besides these activities, some language games and activities are suggested to reinforce and develop language competencies.

FUNCTIONAL

GRAMMAR FOR SPOKEN AND WRITTEN COMPETENCY

If you want to make your writing easier to read and generally look more professional, you should know what each one is and how to use them.

7 Cs of communication contribute to effective communication –Clear, Concise, Concrete, Correct, Coherent, Complete and courteous,

Punctuation is the tool that allows us to organize our thoughts and make it easier to review and share our ideas. The exercise improves the usage of correct English in given context. Mere knowledge of grammar will not enable you to become a better user of that language unless you use it in day –to day life.

What are the different punctuation marks in the English language?

Punctuation is the marks used for dividing writing into sentences and phrases.

Punctuation Marks include

- Period (-)
- Question mark (?)
- Exclamation (!)
- Comma (,)
- Colon, (:)
- Semicolon (;)
- Dash (-)
- Hyphen(-)
- Brackets ()
- Braces '{ }'
- *Parentheses () Apostrophe (')
- Ellipsis (...)

****Parentheses or round brackets represented as: '()' Curly or brace brackets represented as: '{ }' Square or box brackets represented as: '[]'***

Punctuation marks may seem like pesky little details in writing, but they actually play a crucial role in conveying meaning and clarity. The ellipsis (...) is perfect for creating suspense or indicating a trailing off thought. A comma helps with pausing and separating items in a list. Colons (:) are great for introducing lists or explanations, while semi-colons (;) join closely related independent clauses. Question marks (?) are essential for asking questions, and brackets [] are handy for inserting extra information into a sentence. Braces { } might not be as commonly used, but they're great for grouping related items together. Parentheses () offer a way to provide additional information without interrupting the flow of the sentence. And let's not forget the trusty apostrophe (') - perfect for showing possession or contracting words. So next time you're writing, don't underestimate the power of these little helpers!

Please Note

- **Commas** are primarily used to aid in clarity and to join two independent clauses with a conjunction. They set off introductory phrases and set off series. They also are used to separate independent and dependent clauses. The Oxford comma is the inclusion of a comma before coordinating conjunction in a series.

- **Adjectives-** An adjective is a word that modifies a noun or pronoun. An adjective describes the noun or pronoun that follows it
- **Apostrophes** can be used to show possession, to make contractions, and to make plural forms of lowercase letters.

Examples: Show Possession

- **Singular Possession:** The apostrophe comes before the (s).

Example: The Student's Notebooks are lying on the table.

The apostrophe is used to show the single Student's ownership of the Notebook.

- **Plural Possession:** The apostrophe comes after the (s).

Example: The students' notebooks were lying on the table.

In this case, the apostrophe shows that multiple students' notebooks

Dual Possession: The apostrophe is only used in the second owner's name.

Example: Seema and Raman's Notebooks were lying on the table.

Both individuals share ownership of a single Notebook.

Separate Possession: Apostrophes are used after each person's name.

Example: Seema's and Raman's Notebooks were lying on the table

Activity -1

Using maximum Punctuation Marks –

1. Give one para to learners and ask them to encircle or underline the Punctuation Marks
2. After doing ask them to share with the student sitting next to correct
3. Now give a new para with appropriate punctuation marks to insert
4. In pair correct again with corrected one by you on board /chart /ppt .

Give them enough practice to notice and usage. Ask randomly to read with proper intonation for effective spoken communication like correct pause, rise and fall in voice and pitch using correct intonation.

Mirror talk, reading loud, creating dialogues, story weaving. Creative writing, debate, mock interviews are other joyful activities teachers can organise in classroom for hands on practice .This also creates a spoken environment in the classroom.

Activity -2

1. Create a display wall in classroom
2. Show student's creative work on board
3. Weekly display of one thought of the day can also encourage /motivate students to read newspaper and other sources
4. News item every week by 4 groups in class you can create
5. Visuals /games /language riddles and puzzles can also be displayed

EXEMPLAR FOR PUNCTUATION

Read the passage carefully and rewrite by inserting correct punctuations. Use different colour pencil/pen to show.

Start with small interesting para from any subject or discipline. It can be a story too.

Use of mobile /internet has adversely affected the correct use of grammar and syntax.

*** May use Akbar and Birbal Stories, Panchatantra, newspaper clippings or any interesting reading here to make them interested in the exercise .**

1. GOLD COIN AND JUSTICE

just like any other day in King akbar's court, once Akbar asked Birbal, My dear Birbal if I tell you to choose between justice and a gold coin, what will you choose? without taking long to answer, Birbal replied, "my lord I will choose a gold coin without a doubt". Everyone including King Akbar was aghast at Birbal's instant replay and thought that this time Birbal had fumbled for once. King Akbar said I am very disappointed in you. Why would you choose something of lesser value like a gold coin over something as valuable as justice Birbal replied with a grin on his face, My kind King there is no dearth of justice because there is justice everywhere in your kingdom. I felt no need to ask something that I have in abundance but my lord, I surely fall short of money, and a gold coin would be nice." Listening to this reply Akbar was speechless, but he had a big smile on his face. He felt overjoyed with the reply and rewarded birbal with one hundred gold coins.

Source: Fun with Reading Folk Tales and Fables: Series -1, DIET R K Puram New Delhi, ISBN: 978-81-956756-4-7, 2023

Moral - One should choose one's words wisely.

Read loud in class and ask them to note down the punctuation marks.

2. Rewrite the passage with correct punctuation marks-

education for good life involves helping students develop skill attitudes and other behaviour patterns .values cannot be thrust .Values are not taught they are caught .Your education should be built on the foundation of truth and love. Unless this is done your education will be rendered useless. aptly quoted by swami dayanand saraswati. values are more personal. They help in our decision making process Swami Vivekanand said, Each nation has a theme: everything else is secondary. In the wellbeing of one's own nation is one's own wellbeing." india is a country famous for its diverse and rich cultural heritage which focused on the holistic development of an individual: physical, emotional, and psychological. Moral education was a perennial persistent aim of Vedic education.

Source: Manual on Value Education through Poetry for pre-primary and Primary Teachers

(DIET R K Puram New Delhi, ISBN: 978-81-956756-7-8, 2023)

***See page No -----for correct answer in Appendix**

FUN ACTIVITY

1. Introduce Yourself

My name is [Insert Name] and I'm a laid-back individual who loves to laugh and have a good time. I'm pretty easy-going and always up for trying new things, whether it's traveling to new places or checking out local restaurants. In my free time, you can usually find me reading a good book, binge-watching a TV show, or spending time with friends and family. I value honesty, authenticity, and kindness in myself and others, so if you share those same values, we'll get along just fine. Looking forward to getting to know you better too!

- Read above and write a para introducing yourself the way you want.
- Also teacher may organize it in classroom where everyone will introduce to see the spoken skill

- Teachers may create variety of contexts where students can be exposed to various way of introducing themselves for Interviews

They may do this in a pair or in group.

II. COMMONLY CONFUSING WORDS

Students generally get confused with the words sounding similar but have different meaning.

Few are given as an exemplar.

PAIR ACTIVITY

- Make pair and distribute words.
- Encourage them to use dictionary, find meaning and make sentences in pair
- Ask them to present before the class. The whole class will learn new words, It's usage in spoken and written communication.

GROUP ACTIVITY

- Divide the whole class in 3-4 Groups
- Give each group 4-8 pair of words
- Ask them to build up a story using the words
- Ask them to present before the class

SOME EXEMPLAR PAIR ARE GIVEN-(*YOU MAY ADD MORE)

Accept	:	Except
Affect	:	Effect
Conscience	:	Conscious
Definitely	:	Defiantly
Farther	:	Further
Fewer	:	Less
Its	:	It's
Lie	:	Lay
Loose	:	Lose
Than	:	Then
There	:	Their
They're	:	To

Too : Two
Who : Whom
Who's : Whose
Your : You're

****Such activities promote creativity and writing /Spoken skills, builds team work and healthy competition. Increases confidence in public speaking .***

Like these organise these activities to engage them and create a print rich and spoken environment in class to make them confident and effective user of language. Debates, Role plays, group discussions help students in expressing their ideas effectively and expressively.



इकाई - 2

स्व प्रबंधन कौशल

(SELF MANAGEMENT SKILLS)

स्वयं को बनाने की क्षमता आत्म-नियमन व
आत्म-जागरूकता से अलग नहीं की जा सकती।

सीखने के उद्देश्य (LEARNING OBJECTIVES)

इस इकाई के अध्ययन के उपरांत, विद्यार्थी:

- विभिन्न स्व-प्रबंधन कौशल समझने में सक्षम होंगे।
- आत्मविश्वास एवं सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर पाएंगे।
- विभिन्न समस्या स्थितियों का व्यवस्थित एवं तर्कसंगत तरीके से विश्लेषण कर पाएंगे।
- लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में एक टीम में मिलकर कुशलतापूर्वक काम करेंगे।
- निर्धारित समय-सीमा में कार्य पूर्ण कर सकेंगे।

सत्र-1

परिचय (INTRODUCTION TO SELF-MANAGEMENT)

जिसने खुद को संभाला है, उसके हाथ में जीत की माला है।

हमारे जीवन की हर दौड़ को जीतने की शुरुआत स्वयं को जीतने से ही होती है। इसके लिए आवश्यकता होती है अपनी रुचियों, क्षमताओं और प्राथमिकताओं को समझते हुए स्वयं को व्यवस्थित व नियंत्रित करने की। जो विद्यार्थी/व्यक्ति अपने छोटे-बड़े कार्यों को सुनियोजित ढंग से करते हुए स्व-प्रेरणा तथा आत्म-विश्वास के साथ निरंतर अपने लक्ष्य/लक्ष्यों की ओर बढ़ते रहते हैं, वे निश्चित रूप से अपने हर कार्य को अपेक्षित स्तर और समय-सीमा के अनुसार पूरा करने में सक्षम हो जाते हैं। ऐसे विद्यार्थी निःसंदेह भविष्य में अच्छा कार्य संतुलन बनाते हुए स्वयं को आसानी से सफलता के शिखर तक ले जा सकते हैं और साथ-ही-साथ घर, स्कूल और समाज के लिए भी उपयोगी साबित होते हैं।

स्वयं को प्रबंधित करने का कौशल अपनी दैनिक दिनचर्या में एक आदत की तरह विकसित किया जा सकता है।

रमया	सौम्या
<ul style="list-style-type: none"> भागते भागते हड़बड़ाहट में 6 मिनट लेट स्कूल पहुँचती है। जल्दी में बाल भी ठीक से नहीं बनाए हैं, जूते गंदे हैं और पोशाक भी ढंग से इस्ती नहीं की है। बहुत देर रात में बैठ कर गृह कार्य किया (आधा ही) परंतु सुबह देरी की हड़बड़ाहट में कॉपी तो घर पर ही छूट गई। 	<ul style="list-style-type: none"> मुस्कुराती हुई स्कूल शुरू होने से 5 मिनट पहले से ही कक्षा में बैठी है। स्कूल की पोशाक को साफ सुथरे ढंग से सम्मान के साथ पहना है, बाल सही ढंग से बंधे हैं और जूते भी चमक रहे हैं। टीचर के पूछने से पहले ही साफ ढंग से पूर्ण किया गया गृह कार्य टीचर की मेज़ पर रख दिया गया है।

चर्चा बिन्दु :

समय रमया को खर्च कर रहा है।

सौम्या समय का सदुपयोग कर रही है।

मूल अंतर है स्व-प्रबंधन का।

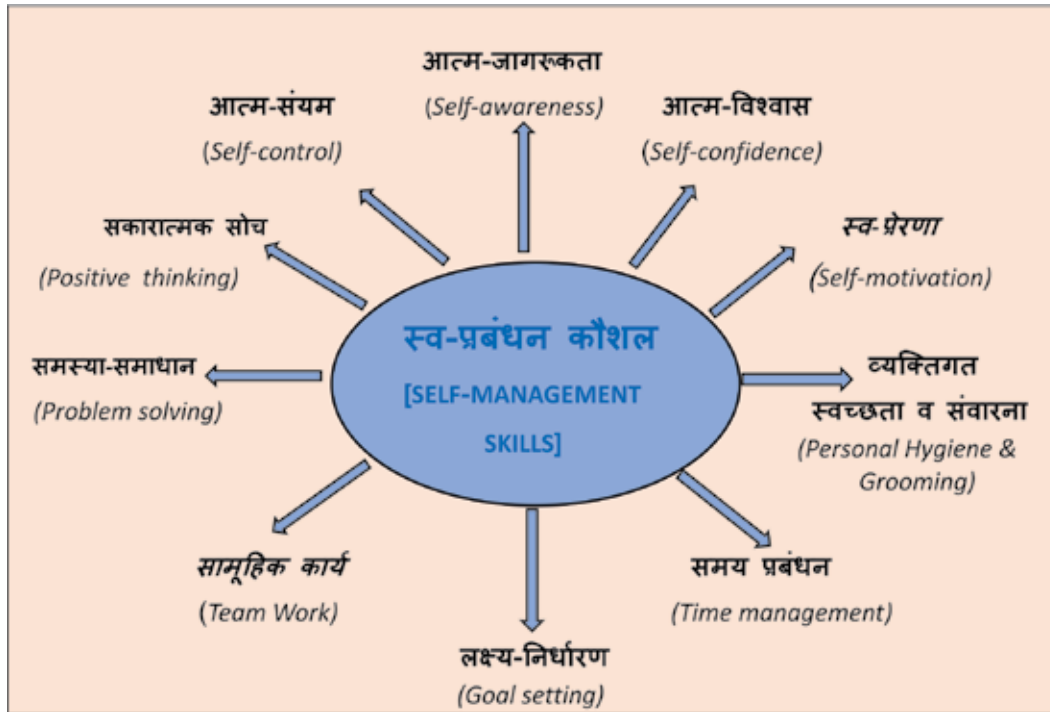
स्वयं को जानना, पहचानना, समझना और संभालना है स्व-प्रबंधन।

स्व-प्रबंधन आपके व्यवहार, विचारों और भावनाओं को उत्पादक तरीके से नियंत्रित करने की आपकी क्षमता है।

स्व-प्रबंधन में स्वयं को समझना, अपनी रुचियों और क्षमताओं को पहचानना, सकारात्मक दृष्टिकोण रखना और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए स्वयं को तैयार करना शामिल है।

स्व-प्रबंधन हमारी मदद करता है :

- अच्छी आदतें विकसित करने में,
- बुरी आदतों पर काबू पाने में,
- चुनौतियों और कठिनाइयों पर काबू पाने में,
- अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में,
- तनाव से बचने में एवं मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से आराम करने में।



मुख्य शब्दावली (KEY TERMS)

क्रम	शब्दावली	अर्थ
1	स्व-प्रबंधन (Self-management)	 <p>स्वयं को, अपनी रुचियों व क्षमताओं को समझना, सकारात्मक दृष्टिकोण रखना और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए स्वयं को तैयार करना ही स्व-प्रबंधन है।</p>
2	आत्म-जागरूकता (Self-Awareness)	 <p>अपने व्यक्तित्व को, अपने मूल्यों, अपनी पसंद-नापसंद को जानने और समझने, अपनी ताकतों/गुणों को मज़बूत करने एवं अपनी कमजोरियों/दुर्बलताओं का सुधार करने की प्रक्रिया ही आत्म-जागरूकता है।</p>
3	आत्म-संयम (Self-Control)	 <p>अपने व्यवहार पर स्थिति के अनुरूप नियंत्रण और अपने आवेगों, भावनाओं या इच्छाओं को नियंत्रित रखना ही आत्म-संयम है।</p>

4	आत्म-विश्वास (Self-confidence)		अपने आप पर यह विश्वास कि आप कोई भी दिया गया कार्य कर सकते हैं और जोखिम लेने से व किसी भी परिस्थिति का सामना करने से नहीं डरते – यही आत्म विश्वास है।
5	सकारात्मक सोच (Positive thinking)		सकारात्मकता का सरल अर्थ है- सही सोचना, अच्छा सोचना। विषम से विषम परिस्थितियों का भी मुस्कुराते हुए सामना करना और आशावादी बने रहना ही सकारात्मक सोच है।
6	व्यक्तिगत स्वच्छता व संवारना (Personal hygiene & grooming)		अपने आप को स्वच्छ और स्वस्थ बनाए रखने तथा स्मार्ट व आकर्षक दिखने के लिए नियमित अभ्यास को ही व्यक्तिगत स्वच्छता व संवारना कहा जाता है।
7	समस्या समाधान (Problem-solving)		समस्या-समाधान किसी समस्या को समझ कर उसके कारणों को निर्धारित करने के बाद समाधान के विकल्पों की पहचान करना और सर्वोत्तम व यथासंभव समाधान को लागू करने की प्रक्रिया है।
8	स्व-प्रेरणा (Self-motivation)		स्वयं को प्रोत्साहित करना! जो प्रेरणा बाह्य स्रोतों से नहीं अपितु हमारे अंदर से आती है और हमें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उत्साहित करती है उसे स्व-प्रेरणा अथवा आंतरिक प्रेरणा कहते हैं।
9	सामूहिक कार्य (Team Work)		सामूहिक कार्य का अर्थ है – एक समूह में लोगों का साझा/संयुक्त लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए सामूहिक रूप से अथवा मिल जुल कर कार्य करना।

10	समय प्रबंधन (Time management)		भिन्न-भिन्न कार्यों को करने के समय और उनके क्रम को सोच-विचार कर व्यवस्थित करना तथा योजना अनुसार समय सीमा में कार्यों को पूरा करना समय प्रबंधन कहलाता है।
11	लक्ष्य-निर्धारण (Goal Setting)		निर्धारित समय सीमा के भीतर पूरा करने के लिए ठोस लक्ष्यों की योजना बनाना ही लक्ष्य-निर्धारण है। वास्तव में विभिन्न कार्य और उनके लिए आवश्यक संसाधन लक्ष्यों के अनुसार ही नियोजित किए जाते हैं।

सत्र-2

1. ताकत और कमज़ोरियों का विश्लेषण (STRENGTHS & WEAKNESSES ANALYSIS – SWOT)

आत्म जागरूकता (SELF-AWARENESS)

प्रत्येक व्यक्ति हर प्रकार का कार्य करने में सक्षम हो, यह असंभव है। आप अच्छे गायक, अच्छे चित्रकार और अच्छे रसोइया होने के साथ साथ अच्छे इंजीनियर/डॉक्टर और अच्छे वक्ता भी हों यह नामुमकिन सा है। सब की अपनी अपनी ताकतें/खूबियाँ और कमज़ोरियाँ होती हैं। इनको पहचानने के लिए स्वयं को जानना, अपने मूल्यों, अपने विचारों, अपनी पसंद-नापसंद को समझना आवश्यक है। कुशल स्व-प्रबंधन के लिए सर्वप्रथम " खुद को जानना एवं पहचानना " अति आवश्यक है। ' मैं कौन हूँ ' को समझने के लिए अपनी सामान्य विशेषताओं (नाम, डिग्री, रिश्ते-नाते इत्यादि) से बाहर देखने की ज़रूरत है। वास्तव में इसका अर्थ है –

अपनी आंतरिक शक्तियों, छिपी हुई प्रतिभाओं, कौशलों और यहाँ तक कि अपनी कमजोरियों को जानना और पहचानना ।



2.2 शक्तियों और कमजोरियों की पहचान

शक्तियाँ / ताकतें	कमजोरियाँ / दुर्बलताएँ
उदाहरण के तौर पर –	उदाहरण के तौर पर –
<ul style="list-style-type: none"> • मैं बैडमिंटन बहुत अच्छा खेलती हूँ। • मैं अनेक प्रकार की सलाद बनाना जानती हूँ। • मुझे नए लोगों से मिलना अच्छा लगता है। • मैं दूसरों की भावनाओं को अच्छे से समझ पाती हूँ। 	<ul style="list-style-type: none"> • मुझे नंबर याद रखने में मुश्किल होती है। • मैं अपने आप को जंक फूड खाने से रोक नहीं पाती। • मुझे अभी कम्प्यूटर में बहुत कुछ सीखना है। • मैं लोगों को ठीक से पहचानने में असमर्थ महसूस करती हूँ।

प्रस्तावित क्रियाकलाप

I. व्यक्तिगत गतिविधि (INDIVIDUAL ACTIVITY) – 'अपनी नज़र में'

- शिक्षक प्रत्येक छात्र/छात्रा से एक शीट/कार्ड पर अपना नाम लिखने के लिए कहेंगे (यह कार्ड किसी भी आकर्षक/अर्थपूर्ण आकार में बनाया जा सकता है, जैसे कि खुले हाथ का आकार)
- कार्ड को दो भागों में बाँटकर प्रत्येक भाग पर एक-एक शीर्षक दिया जाएगा



**‘मैं इसमें सक्षम हूँ’
(STRENGTHS)**

**‘मैं संघर्ष करता/करती हूँ’
(WEAKNESSES)**

(iii) फिर प्रत्येक विद्यार्थी सोच कर दोनों शीर्षकों के नीचे अपनी कुछ क्षमताएँ व कमजोरियाँ लिखेगा।

अथवा/ OR for (ii) & (iii)

To take activity from YUVA

इस प्रकार स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने से विद्यार्थी अपनी विशिष्ट पहचान से जुड़ने लगते हैं।

इसी क्रियाकलाप में आगे बढ़ाते हुए –

II. सामूहिक गतिविधि (GROUP ACTIVITY) – ‘औरों की नज़र में’

- (i) कक्षा को 10-10 छात्रों के समूह में विभाजित किया जा सकता है। [शिक्षक अपने विवेकानुसार समूह में छात्रों का नंबर कम/ज़्यादा कर सकते हैं।]
- (ii) प्रत्येक समूह के 10 छात्र अपने बगल वाले छात्र की पीठ की ओर मुंह करके एक गोलाकार बनाकर बैठेंगे/खड़े होंगे।
- (iii) प्रत्येक छात्र अपने बगल वाले छात्र की पीठ पर उसका कार्ड/शीट (गतिविधि 1 वाला) रखेगा और अपनी राय के अनुसार उस छात्र के बारे में, जिसका वह कार्ड है, एक और नई बात (ताकत या कमजोरी) लिखेगा।

सावधानी

यहाँ यह अतिआवश्यक है कि शिक्षक, व्यक्तिगत संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए, सबसे पहले छात्रों को यह समझा दें कि कमजोरियों को सुझाव के रूप में लिखा जाए और किसी भी छात्र / छात्रा के लिए अपमानजनक शब्दों का प्रयोग न किया जाए।

- (iv) इस प्रकार समूह के प्रत्येक छात्र का कार्ड समूह के अन्य सभी 9 छात्रों के पास लिखने के लिए जाएगा। (यहाँ यह ज़रूरी नहीं कि हर विद्यार्थी हर कार्ड पर कुछ न कुछ लिखे।)
- (v) इसके बाद गतिविधि को अंतर-समूह आदान-प्रदान तक बढ़ाया जा सकता है ताकि कक्षा के सब छात्र/ छात्राएँ कक्षा के अन्य छात्र/छात्राओं के बारे में लिख सकें।
- (vi) इस तरह अंत में प्रत्येक छात्र/छात्रा के पास उसके कार्ड पर उसे मजबूत बनाने के लिए उसकी शक्तियों की एक सूची होगी और उसकी कमजोरियों/भय को दूर करने के लिए अच्छे सुझाव होंगे।

(vii) यदि कोई विद्यार्थी कक्षा में या शिक्षक के साथ व्यक्तिगत रूप से अपने कार्ड के किसी भी बिंदु पर चर्चा करना चाहता है, तो शिक्षक अपने विवेकानुसार उसे ऐसा करने की अनुमति दे सकते हैं।

NOTE:

- शिक्षक इस गतिविधि को किसी अन्य तरीके से भी संचालित कर सकते हैं जैसे कि छात्रों के समूह बनाने के बजाय विद्यार्थियों को कक्षा में अन्य छात्र/ छात्राओं के लिए स्वैच्छिक रूप से लिखने के लिए कहा जा सकता है।
- विद्यार्थियों को सही शब्दों के चयन में मदद करने के लिए टीचर शक्तियों (strengths) को दर्शाने वाले कुछ शब्दों के उदाहरण और कमजोरियों का उल्लेख करने के कुछ सही तरीकों पर कक्षा में चर्चा कर सकते हैं।

ये गतिविधियाँ केवल सुझावात्मक गतिविधियाँ हैं जिन्हें सीबीएसई पुस्तक में दी गई उपयोगी और रोचक गतिविधियों के अलावा कक्षा के साथ किया जा सकता है।

रुचियाँ और क्षमताएँ

हमारी ताकत और कमजोरियाँ सीधे तौर पर हमारी रुचियों व क्षमताओं से जुड़ी होती हैं। इसलिए रुचियों व क्षमताओं को पहचानना भी ज़रूरी है।

रुचियाँ - वे कार्य जिन्हें करने में हमें आनंद आता है।

क्षमताएँ - हम क्या कर सकने में सक्षम हैं अर्थात कौशल या बुद्धि का एक स्तर।

रुचियाँ	क्षमताएँ
<ul style="list-style-type: none"> • जो आप खाली समय में करना पसंद करते हैं और इससे आपको खुशी मिलती है। • ऐसे कार्य जिनके बारे में आप उत्सुक/जुनूनी हैं और स्वतः ही करना चाहते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> • अर्जित या प्रकृतिक शक्तियाँ/ योग्यताएँ • ऐसे कार्य जिनमें आप अच्छे हैं और काफी दक्षता से कर सकते हैं।
<p>उदाहरणत</p> <ul style="list-style-type: none"> • नित्या को मधुर संगीत/ गाने सुनना अच्छा लगता है। • और खाली समय में उसे सूडोकू खेलना भी अच्छा लगता है। 	<p>उदाहरणत</p> <ul style="list-style-type: none"> • नित्या मधुर स्वर में गाना नहीं गा सकती इसलिए इसे अपना व्यवसाय नहीं बना सकती। परंतु वह भाषा का उपयोग करने में अच्छी है और एक अच्छी वक्ता भी है।

चर्चा बिन्दु

ऊपर दिये गए उदाहरण में नित्या के लिए उसकी रुचियों तथा क्षमताओं के सर्वोत्तम मिलान के क्या सुझाव हो सकते हैं?

रुचियां दृष्टिकोण को प्रभावित करती हैं। रुचियां संबंधित विषयों, वस्तुओं या कार्यों के प्रति व्यक्तियों के दृष्टिकोण (attitude) को आकार दे सकती हैं। दूसरी ओर योग्यताओं का संबंध हमारी अभिरुचियों (aptitude) और प्रतिभा (talent) से होता है।

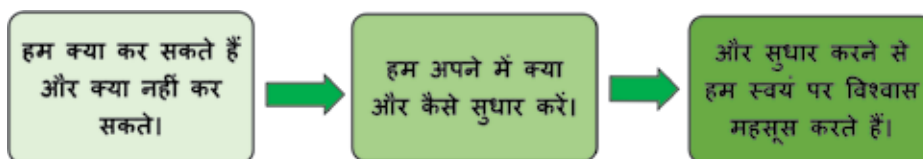
एक व्यक्ति की किसी कार्य में रुचि होने से उसमें उस कार्य को कुशलतापूर्वक करने की क्षमता भी हो यह ज़रूरी नहीं। उदाहरण के लिए, विभा को जीवविज्ञान (Biology) पढ़ना पसंद है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वह एक अच्छी डॉक्टर ही बनेगी। दूसरी ओर यदि आप में कुछ करने की क्षमता है, तो सही प्रशिक्षण और अभ्यास के माध्यम से आप उसमें अधिकाधिक कुशलता प्राप्त कर सकते हैं तथा उससे जुड़े व्यवसाय को सफलतापूर्वक अपना सकते हैं। जैसे कि रोहन को क्रिकेट का खेल पसंद है लेकिन वह अभिरुचि के अभाव में बहुत कोशिश के बाद भी अच्छा क्रिकेटर नहीं बन पाया। परंतु उसकी तार्किक क्षमता और भाषा की पकड़ अच्छी होने के कारण वह एक अच्छा वकील बना। ऐसे भी उदाहरण हैं जहां रुचि और क्षमता दोनों होने से न केवल सफलता मिलती है अपितु साथ-साथ असीम खुशी और संतुष्टि भी प्राप्त होती है। जैसे कि डॉक्टर नीरजा एक बहुत अच्छी सफल डॉक्टर रहीं। अपनी डॉक्टर की प्रैक्टिस के साथ-साथ अपने पेंटिंग के शौक में भी कुशलता हासिल कर के कुछ ही समय के बाद उसे अपना व्यवसाय बना लिया जिससे वह एक बहुत सफल एवं खुशहाल जीवन जी रही हैं।

यह पहचानना एक वास्तविक एवं दिलचस्प चुनौती है कि हम अपनी क्षमताओं का मिलान अपनी रुचि के क्षेत्रों से कैसे कर सकते हैं।

क्योंकि

$$\text{रुचियाँ} + \text{क्षमताएँ} = \text{सफलता} + \text{खुशी}$$

स्वयं को समझकर हम जान सकते हैं.....



इस प्रक्रिया का मूल उद्देश्य है-

“ शक्तियों को और शक्तिशाली करना और कमज़ोरियों को कमज़ोर करना।”

Strengthen the Strengths & Weaken the Weaknesses

शिक्षक कक्षा में रुचियों और क्षमताओं तथा SWOT पर CBSE पुस्तक में दी गई विभिन्न रोचक और उपयोगी गतिविधियाँ अवश्य करें।

सत्र-3

आत्म-विश्वास (SELF-CONFIDENCE): सफलता की प्रेरक शक्ति

हर सफल व्यक्ति के चेहरे की मुस्कुराहट है - उसका आत्म-विश्वास! आपकी तीव्र बुद्धिमत्ता, आपकी प्रतिभा और आपकी कड़ी मेहनत बिना आत्म-विश्वास के आपको सफलता की ऊंचाई पर नहीं ले जा सकती। कल्पना चावला की अतुलनीय प्रतिभा और अनथक परिश्रम ने उसके आत्म-विश्वास की शक्ति से ही उसे अन्तरिक्ष तक पहुँचने की प्रेरणा दी। हमारे आत्म-विश्वास की शक्ति हमें निर्भय बनाती है। हर विपत्ति, हर संकट और बाधा का हम अपने अडिग आत्म-विश्वास से सफलतापूर्वक सामना कर लेते हैं।



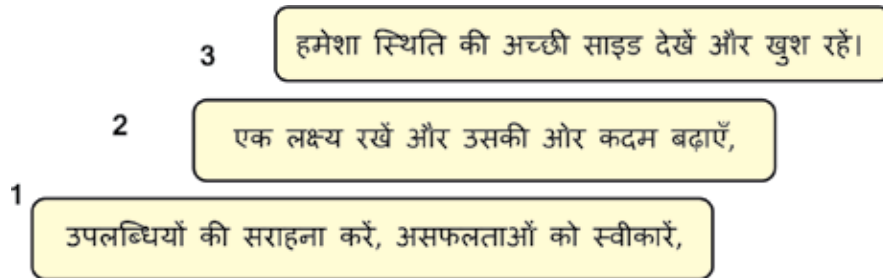
अपनी क्षमताओं और स्वयं पर भरोसा ही आत्म-विश्वास है।

यह एक विश्वास है कि हम किसी भी स्थिति का दृढ़तापूर्वक सामना कर सकते हैं।

आत्म-विश्वासी लोगों के गुण	खुद पर भरोसा	जीवन में मिलने वाली असफलताओं से संघर्ष करने की क्षमता और लचीलापन इत्यादि।
	कड़ी मेहनत	नियमित रूप और ईमानदारी से काम में लगे रहना
	सकारात्मक रवैया	विपरीत परिस्थितियों में भी सदविचार रखते हुए काम करते रहना
	प्रतिबद्धता	लक्ष्य के प्रति दृढ़ता से समर्पित

2.6 आत्म-विश्वास होने के गुण/ लक्षण

आत्म-विश्वास को सही व्यवहार, दृष्टिकोण परिवर्तन और निरंतर अभ्यास से पैदा किया जा सकता है।



2.5 आत्म-विश्वास निर्माण के 3 कदम

सावधान – आत्म-विश्वास बनाए रखने के लिए.....

- मत सोचो कि मैं नहीं कर सकता।
- पिछली गलतियों के बारे में न सोचें अपितु उनसे सीखें।
- यदि पहले प्रयास में सफल नहीं हुए, छोड़ें नहीं, दोबारा प्रयास करें। *#*
- नकारात्मक सोच वाले लोगों से बचें।

आत्म विश्वास बढ़ाने के लिए आप '12th fail' फीचर फिल्म देख सकते हैं।

सत्र 4

सकारात्मक सोच (POSITIVE THINKING): " All is Well- सब ठीक है "

सकारात्मकता का अर्थ है अच्छा सोचना – भला होगा, शुभ होगा, अच्छा होगा ; विषम परिस्थितियों में भी संयम एवं धैर्य बनाए रखना और अच्छे की उम्मीद रखना।

किसी व्यक्ति को गिलास आधा खाली और किसी को आधा भरा हुआ दिखता है। यह उनकी नकारात्मक और सकारात्मक सोच को दर्शाता है। सकारात्मक सोच हमें जीवन में आगे बढ़ने और मुश्किलों का सामना करने की शक्ति प्रदान करती है। सकारात्मक सोच से नामुमकिन भी मुमकिन हो सकता है जैसे की सकारात्मक इच्छाशक्ति से लोगों ने कैंसर जैसी भयानक बीमारी से भी छुटकारा पाया है।



2.8 स्व-प्रेरणा (Managementweekly.org)

😊 सकारात्मक सोच	😞 नकारात्मक सोच
<ul style="list-style-type: none"> • चुनौतियों पर काबू पाने की हिम्मत प्रदान करती है, 	<ul style="list-style-type: none"> • चुनौतियों से डराती है,
<ul style="list-style-type: none"> • सुधार की दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित करती है, 	<ul style="list-style-type: none"> • चीजों में बुराई ढूँढना और चिंता करने की आदत हो जाती है,
<ul style="list-style-type: none"> • आपको एक ऊर्जावान व्यक्ति बनाती है, 	<ul style="list-style-type: none"> • सुस्ती और ऊर्जा की कमी महसूस होने लगती है,
<ul style="list-style-type: none"> • आपको काम में बेहतर बनने में मदद करती है, 	<ul style="list-style-type: none"> • काम की गुणवत्ता आपकी क्षमताओं से कम होने लगती है,
<ul style="list-style-type: none"> • आप और आपके आस पास के लोग प्रसन्नचित रहते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> • आप और आपके आस पास के लोग परेशान होते हैं।

अपनी सोच को सकारात्मक कैसे रखें -

😊 मुस्कान मॉडल

- मुस्कुराहट और अच्छी सोच से दिन की शुरुआत करें,
- समय निकालें आराम के लिए,
- कल्पना करें सर्वश्रेष्ठ की,
- आभार प्रकट करें,
- नकारात्मक प्रतिक्रिया को भी सकारात्मक तरीके से लें।

प्रस्तावित क्रियाकलाप

सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने में मदद करने वाले विषयों पर कक्षा में एक बहस (debate) आयोजित की जा सकती है।

उदाहरण के लिए कुछ विषय—

- सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं है। [There is no short cut to success.]
- 'प्लास्टिक के इस्तेमाल पर रोकथाम लगाने अथवा पेड़ों को काटने से बचाने की ज़िम्मेदारी केवल सरकार की है'।
- मेरे दो गिलास पानी बचाने से पानी की कमी की समस्या का समाधान तो नहीं हो सकता।
- 'बूंद बूंद से घड़ा भरता है', इस कहावत का वास्तविकता से कोई लेना देना नहीं है।
- 'कप/गिलास आधा खाली है – कड़वा सही, पर यही सच है'।

सत्र-5 और 6

5. व्यक्तिगत स्वच्छता और संवारना (PERSONAL HYGIENE & GROOMING)

व्यक्तिगत स्वच्छता दो तिहाई स्वास्थ्य है।

व्यक्तिगत स्वच्छता और साज-सज्जा एक अभ्यास, एक विशेषाधिकार है जो न केवल अच्छे स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए बल्कि हमारी एक अच्छी छवि बनाने के लिए भी आवश्यक है।

अच्छे स्वास्थ्य से हम

- स्कूल/ कॉलेज/ ऑफिस नियमित रूप से जा सकते हैं,
- अपनी अच्छी छवि बना लेते हैं,
- अपनी साँसों और शरीर की दुर्गंध आदि के कारण दूसरों के सामने शर्मिंदा नहीं होना पड़ता।



2.7 अच्छी आदतें

[कुछ कदम - व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए]

देखभाल	धोना	बचना
<ul style="list-style-type: none"> दांतों को दिन में दो बार ब्रुश करें, खराब होने पर ब्रुश तुरंत बदलें, बालों को रूसी, जूँ से मुक्त रखें, अपनी त्वचा पर तेल या क्रीम का प्रयोग करें, सप्ताह में एक बार नाखून अवश्य काटें। 	<ul style="list-style-type: none"> हाथ बार-बार धोएँ, रोजाना नहाएँ, बालों को और अपने कपड़ों को नियमित धोएँ, अपने पैर अक्सर धोएँ। 	<ul style="list-style-type: none"> कीटाणुओं को फैलने रोकने के लिए छींकते समय, नाक साफ करते समय व खाँसते समय सामने रुमाल ज़रूर रखें, अपने पैर सूखे रखें और प्रतिदिन अपने मोज़े बदलें।

‘खुद को संवारना (PERSONAL GROOMING)’

‘अक्सर कहा जाता है – पहली छाप ही आखिरी छाप होती है’ (First impression is the last impression) और इसमें व्यक्तिगत सौन्दर्य (साज-सज्जा) बहुत सहायक है।

व्यक्तिगत अलंकरण / साज-सज्जा (grooming) स्वयं को साफ-सुथरा और स्मार्ट दिखाने की प्रक्रिया है।



2.8 और 2.9 - स्मार्ट दिखने की प्रक्रिया

ज़रा सोचिए आप अपने बिज़नेस में आपके साथ काम करने के लिए एक व्यक्ति को पहली बार मिलने के लिए बुलाते हैं और वह बिखरे हुए बाल, मैले से बिना इस्त्री किए हुए कपड़े पहने हुए, गंदे नाखून और गंदे जूते पहन कर आपसे मिलने आता है। उसे देखते ही शायद आपको उसकी व्यावसायिकता और बुद्धिमता पर संदेह होगा।

यह सच है कि इंसान कपड़े और शिष्टाचार से नहीं बना है लेकिन ये हर व्यक्ति की शकल-सूरत में काफी सुधार लाते हैं (SMART LOOK) जिस कारण से ये आपके आस-पास के लोगों की आपके प्रति राय (GOOD IMPRESSION) को ज़रूर प्रभावित करते हैं।

आपके कपड़े पहनने का और आपका स्वयं को सँवारने का तरीका आपके उच्च आत्मसम्मान और आत्मविश्वास (High SELF-ESTEEM & SELF-CONFIDENCE) को बनाए रखने में प्रमुख भूमिका निभाता है।



2.10 खुद को सँवारने के टिप्स (Grooming tips)

सत्र-7

2. आत्म-संयम (SELF-CONTROL): सबसे बड़ी ताकत

आत्म-संयम का सहज और सरल अर्थ है अपने आप पर, अपने मन पर नियंत्रण।

अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता और अनुशासन में रहना ही आत्म-संयम है।

संसार के प्रत्येक क्षेत्र में, जीवन के हर पहलू पर सफलता, विकास और उन्नति के लिए संयम की बहुत उपयोगिता है। कोई भी नियम पालन एवं लक्ष्य प्राप्ति बिना आत्म-संयम के संभव नहीं है। शांत और स्थिर मन ही सबसे अधिक कार्य कर पाता है। यही असल में आत्म-संयम है।



2.11 & 2.12 आत्म- संयम

आत्म-संयम विकसित करने के लिए इच्छाशक्ति को मज़बूत करने की आवश्यकता होती है और उसे मज़बूत बनाने में.....

- प्रलोभनों से बचना,
- योजनाबद्ध हो कर कार्य करना,
- एक समय पर एक लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना,
- अच्छी नींद लेना,
- ध्यान लगाने का अभ्यास करना, इत्यादि मददगार हो सकता है।

“यदि आप अपने मन को नियंत्रित नहीं करेंगे तो मन आपको नियंत्रित करेगा और यही लक्ष्य से भटकने एवं क्षमता से कम उपलब्धियों का कारण होगा।”

सत्र-8

समस्या-समाधान (Problem solving)

“जीवन समस्या-समाधान के अवसरों की एक शृंखला है।
आप समस्याओं का सामना कैसे करते हो, वह –

या तो आपको हराता है या आपको मजबूती से विकास की ओर अग्रसर करता है।”

“Life is a series of problem-solving opportunities. The problems you face will either defeat you or develop you depending on how you respond to them.”

Rick Warren

समस्या-समाधान किसी समस्या को समझने, उसका तर्क-संगत विश्लेषण करके, चरण दर चरण उसका सबसे उत्तम व संभव समाधान ढूँढने की प्रक्रिया है।

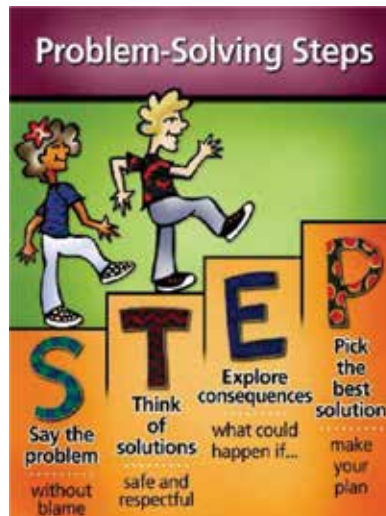
सफल स्व-प्रबंधन के लिए समस्या-समाधान कुशलता भी अति अनिवार्य है। प्रतिदिन हमारे सामने छोटी बड़ी समस्याएँ तो आती ही रहती हैं जैसे कि....

- सुबह स्कूल की गाड़ी न आने की समस्या;
- प्रदूषण के चलते बीमारी और ऑनलाइन काम करने की समस्या-फलस्वरूप मासिक बजट बिगड़ने की समस्या;
- एक सुंदर से जंगल में घूमने गए परंतु वापिस बाहर निकालने का रास्ता भूलने की समस्या;
- नोटबंदी के कारण अचानक से बिज़नेस का वित्तीय संतुलन बिगड़ने की समस्या.....

कुछ समस्याओं का हल आसानी से व स्वाभाविक ढंग से ही मिल जाता है, जबकि कुछ समस्याओं का हल सोच समझ कर अपनी चिंतन एवं विचार शक्तियों का प्रयोग करके ही निकाला जा सकता है। किसी भी समस्या का संतुलित हल ढूँढने के लिए क्रमबद्ध तरीके से हमें अपनी आलोचनात्मक (विश्लेषण, तुलना) और रचनात्मक (भिन्न, कल्पनाशील) सोच का उपयोग करना पड़ता है। जिससे हम भविष्य में आने वाली कठिनाइयों का सामना करने के लिए भी खुद को तैयार कर लेते हैं।

- Say the Problem [पहचानो] - समस्या क्या है और क्यों (मूल कारण) है ?
- Think of Solutions [सोचो] – क्या समाधान हो सकते हैं ?

- Explore Consequences [अन्वेषण] – विभिन्न वैकल्पिक समाधानों के संभावित परिणामों की जांच करें।
- Pick up the Best possible Solution – [चुनें और लागू करें] जो भी सर्वोत्तम समाधान संभव है उसे प्रयोग में लाएँ।



2.13 (nottingham.apsva.us)

समाधान लागू होने के बाद उसके परिणामों का आंकलन करना भी अतिआवश्यक है जिससे हम समस्या-समाधान कौशल में और निपुण हो सकते हैं।

सत्र-9

स्व-प्रेरणा (SELF-MOTIVATION): वह करो जो तुम्हें पसंद है।

“अच्छे प्रेरक पर निर्भर न रहे! आत्म -प्रेरणा के अपने शब्द खोजें !”



2.15 स्व-प्रेरणा की चमक बच्चे के चेहरे पर



2.14 स्व-प्रेरणा = Can + Want (Adobe Stock)

“मुझे करना है।” न कि “मुझे करना पड़ेगा।”

आत्मप्रेरणा वह आंतरिक शक्ति है जो व्यक्ति को बिना किसी बाहरी दबाव के कुछ करने और हासिल करने के लिए प्रेरित करती है।

उदाहरण / दृश्य 1	उदाहरण / दृश्य 2
<ul style="list-style-type: none"> तरुण को स्कूल से मिला ग्रह कार्य बार बार याद दिलाने पर मुश्किल से जैसे तैसे पूरा होता है। कुश साहब सुबह ऑफिस जाने के लिए उठाने वाले अलार्म को 3-4 बार बंद करके बड़ी मुश्किल से उठते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> परंतु उसकी आर्ट फ़ाइल कक्षा में सबसे सुंदर है और सबसे पहले जमा हो जाती है। परंतु रविवार के दिन दोस्तों के साथ टेनिस खेलने के लिए बिना अलार्म के 7 बजे ही उठ कर भाग जाते हैं।
<p>✗ आत्म प्रेरणा</p>	<p>✓ आत्म प्रेरणा</p>

अपने लिए, अपनी खुशी के लिए स्व-प्रेरणा से कुछ करना अधिक संतुष्टिदायक, आनंदायक और सफलतापूर्ण होने की संभावना है। क्योंकि-

आप अपने स्वामी हैं और आपके आंतरिक ताले खोलने की मास्टर चाबियाँ केवल आपके पास हैं।

सत्र-10

सामूहिक कार्य (TEAMWORK) 'हम' की शक्ति > 'मैं' की क्षमता

टीम	एक साथ आना शुरुआत है,	Surrender
कई हाथ	एक साथ रहना प्रगति है,	ME
एक मन	एक साथ काम करना सफलता है।	for
साझा लक्ष्य		WE



(holidayhappy.com)



2.16 सामूहिक कार्य



(freepik.com)

साझा/संयुक्त लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए लोगों का अपने व्यक्तिगत कौशलों का प्रयोग करते हुए सामूहिक रूप से अर्थात् मिल जुल कर कार्य करना कहलाता है टीम वर्क !

चाहे हो खेल का मैदान या हो जंग का ऐलान,

चाहे हो परिवार में कोई अनुष्ठान या चलाना हो कोई व्यवसायिक संस्थान,

बिना सामूहिक ज्ञान और कौशल के लक्ष्य प्राप्ति बिल्कुल नहीं है आसान.....।

सामूहिक कार्य करने में लोग एक-दूसरे के कौशल, ज्ञान और अनुभव का उपयोग करते हैं, जिससे वे ऐसे समाधान बना सकते हैं जो व्यावहारिक और उपयोगी हों। अतः लक्ष्य प्राप्ति न केवल आसान अपितु उत्तम स्तर की होती है।

टीम कार्य एक गुप्त शक्ति है जो कि सामान्य लोगों को असामान्य परिणाम आसानी से दिला देती है।

सत्र-11

समय-प्रबंधन (TIME MANAGEMENT)

‘कम समय में अधिक काम करने के लिए’

अक्सर हम लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं -

- मेरे पास नाश्ता करने का टाइम नहीं है। मुझे स्कूल/कॉलेज/ऑफिस के लिए देर हो रही है।
- पूरा दिन काम करने के बाद भी बहुत सा गृह कार्य बचा है लेकिन अब पूरा करने के लिए समय नहीं बचा है।
- पूरे दिन की भाग दौड़ में अपने लिए ही समय नहीं मिलता।

ऊपर दिये हुए उदाहरण वाली स्थितियों से बचने के लिए ही चाहिए - सही समय-प्रबंधन - अर्थात् समय का सर्वोत्तम उपयोग करना, यह तय करना कि विभिन्न गतिविधियों को कब और कितने समय में करना ताकि सही गतिविधि के लिए सही समय आबंटित किया जा सके और सब कार्य योजना अनुसार समय पर पूरे किए जा सकें।



2.17 समय-प्रबंधन (freepik.com)

भिन्न-भिन्न कार्यों को करने के लिए उनकी प्राथमिकता और महत्व के अनुसार उनके करने का सही समय व क्रम सुनिश्चित / व्यवस्थित करना ही समय-प्रबंधन कहलाता है।

समय हमेशा सीमित है – चाहे वे हों दिन के 24 घंटे या महीने के 30 दिन या साल के 12 महीने। इस सीमित समय में सामान्य दिनचर्या के अलावा विभिन्न उद्देश्यों को पूरा करने के लिए बहुत से कार्य करने होते हैं और वह भी समय सीमा के अंदर। उदाहरण के लिए –

- स्कूल में विभिन्न विषयों की क्लास का एक टाइम टेबल/ समय सारणी के अनुसार होना,
- गृह कार्य तय समय में ही पूरा करना,
- सब विषयों का पाठ्यक्रम समयानुसार तय करके पढ़ना,
- साथ ही साथ खेल-कूद व अतिरिक्त रचनात्मक गतिविधियों के लिए समय निकालना,
- और परिवार के साथ भी अच्छा समय बिताना।

इसलिए समय को हमेशा प्रभावी ढंग से प्रबंधित करें।

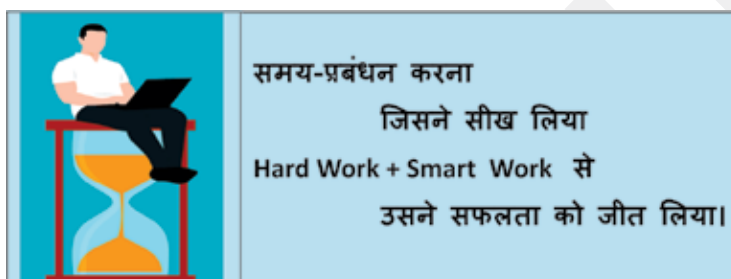
सुबह का पहला घंटा पूरे दिन की दिशा तय करता है।

प्रभावी समय-प्रबंधन के लिए कुछ उपयोगी सुझाव SOME USEFUL TIPS FOR EFFECTIVE TIME-MANAGEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> • अपना टाइम-टेबल बनाएँ। फ्लैक्सिबिलिटी रखें। यथा संभव फॉलो करें। यदि फॉलो करने में दिक्कत आ रही है तो इसे रिवाइज करें। टाइम टेबल निज स्वतंत्रता बढ़ाने वाला होना चाहिये न कि उसे कम करने वाला। 	
<ul style="list-style-type: none"> • कार्य का विभाजन इस तरह करें कि उपलब्ध समयानुसार उसे किया जा सके- भले ही किस्तों में। पूरी कविता का शब्दार्थ व भावार्थ करने का समय हो तो ठीक, नहीं तो केवल एक पैरा का करें, बाकी बाद में। मॉड्यूलैरिटी अपनाएँ। बड़े कार्य को छोटे छोटे मॉड्यूल में बाँट दें। 	
<ul style="list-style-type: none"> • इन्सिद्दान की तैयारी कर रहे हों तो पहले 50% माक्स को सुनिश्चित करें, फिर 80% और इस प्रकार आगे बढ़ें। अपनी क्षमतानुसार गोल सेट करें, सफलता का मानदंड बनाएँ, किसी अन्य को देख कर नहीं। स्ट्रेच करें, स्ट्रेस नहीं। 	
<ul style="list-style-type: none"> • स्वयं व्यवस्थित रहें, चीजों को व्यवस्थित रखें। कितना समय तो अपनी चीजें ढूँढने में ही निकल जाता है 	

2.18 समय-प्रबंधन

उचित समय-प्रबंधन के बिना लक्ष्य प्राप्ति की ओर हमारे सारे प्रयास अपर्याप्त व अप्रभावी हो जाते हैं। लेकिन उससे उलट सही समय-प्रबंधन से हम.....

- अधिक कुशल बनते हैं,
- शांत और तनावमुक्त महसूस करते हैं,
- ऊर्जावान महसूस करते हैं,
- और अधिक गुण जैसे कि धैर्य, दृढ़ता, आत्म-अनुशासन विकसित कर पाते हैं,
- जो हासिल करना चाहते हैं उसे जल्द प्राप्त कर लेते हैं,
- अपने जीवन का अधिक आनंद ले सकते हैं।



2.19 (freepik.com)

विद्यार्थियों के साथ शिक्षक द्वारा चिंतन के लिए –

प्रभावी समय प्रबंधन और अपनी क्षमताओं से सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक व्यक्ति के लिए अपनी प्राथमिकताओं को जानना महत्वपूर्ण है। शिक्षक यहाँ 'The Eisenhower Method' पर चर्चा कर सकते हैं। इस विधि (method) के अनुसार –

The Eisenhower Method

	अत्यावश्यक (Urgent)	गैर-अत्यावश्यक (Not Urgent)
महत्वपूर्ण (Important)	1 रोता हुआ बच्चा रसोई में आग कुच्छ ज़रूरी कॉल	2 व्यायाम छुट्टियों की योजना
महत्वहीन (Not Important)	3 रुकावटें विचलन अन्य कॉल	4 सामान्य ज्ञान व्यस्त कार्य समय बर्बाद करने वाले

2.20(a) Basic Eisenhower Box

	अत्यावश्यक (Urgent)	गैर-अत्यावश्यक (Not Urgent)
महत्वपूर्ण (Important)	1 रोता हुआ बच्चा रसोई में आग कुच्छ ज़रूरी कॉल	2 व्यायाम छुट्टियों की योजना
महत्वहीन (Not Important)	3 रुकावटें विचलन अन्य कॉल	4 सामान्य ज्ञान व्यस्त कार्य समय बर्बाद करने वाले

2.20(b) Basic Eisenhower Box

Eisenhower Method के अनुसार सभी कार्यों का मूल्यांकन (a) महत्वपूर्ण/महत्वहीन [1,3] और (b) अत्यावश्यक/गैर-अत्यावश्यक [2,4] मानदंडों का उपयोग करके किया जाता है और उन्हें चतुर्भुजों के अनुसार रखा जाता है-

- (i). महत्वहीन/ गैर-अत्यावश्यक [नंबर 4] वाले कार्यों को छोड़ दिया जाता है।
- (ii). महत्वपूर्ण/अत्यावश्यक [नंबर 1] वाले कार्यों को तुरंत और व्यक्तिगत रूप से किया जाता है।
- (iii). महत्वहीन/अत्यावश्यक [नंबर 3] वाले कार्यों को औरों को सौंप दिया जाता है।
- (iv). महत्वपूर्ण/ गैर-अत्यावश्यक [नंबर 2] वाले कार्यों को एक समाप्ति तिथि मिलती है और उन्हें व्यक्तिगत रूप से किया जाता है।

कहा जाता है कि इस पद्धति का इस्तेमाल अमेरिकी राष्ट्रपति Dwight Eisenhower ने किया था और उनके द्वारा दिये गए एक उद्धरण (quote) में इसका उल्लेख किया गया है-

जो महत्वपूर्ण है वह शायद ही कभी जरूरी होता है

और

जो जरूरी है वह शायद ही कभी महत्वपूर्ण होता है।

What is important is seldom urgent

and

What is urgent is seldom important.

सत्र-12

लक्ष्य-निर्धारण (GOAL SETTING): 'लक्ष्य नहीं तो कोई उपलब्धि नहीं'



2.21 लक्ष्य-निर्धारण



2.22 लक्ष्य पर निशाना

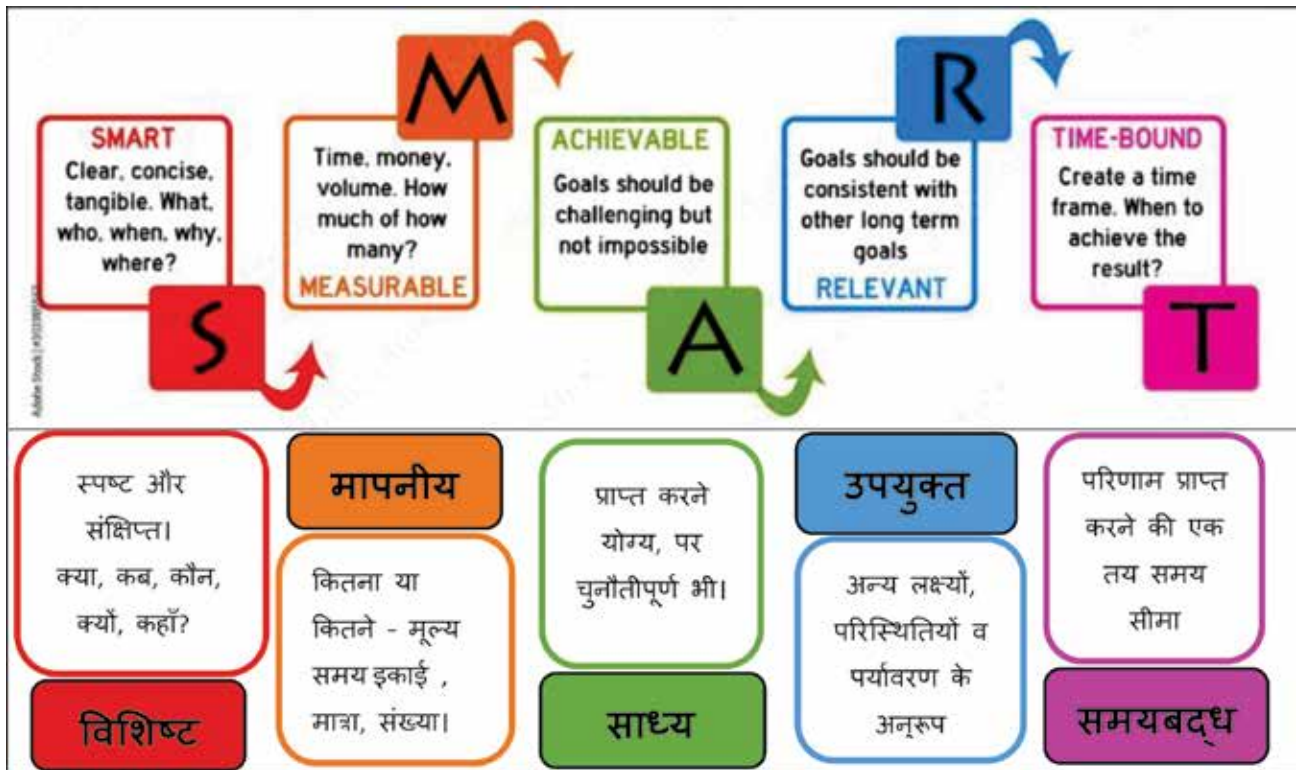
ज़रा सोचिए अगर फुटबॉल खेल में गोल पोस्ट न हो अथवा बास्केट बॉल गेम की बास्केट ही हो गायब, तो खिलाड़ी कहाँ लगाएंगे निशाना ! यक्रिकेट मैच में न हो अगर बाउन्ड्री की रेखा तो क्या चौका, क्या छक्का और क्या रनों की गिनती ! केवल खेल में ही नहीं अपितु जीवन में कोई भी कार्य बिना लक्ष्य के करना मानो अंधेरे में तीर चलाना! अतः लक्ष्य- निर्धारण किसी भी कार्य की सफलता की ओर पहला कदम है।

लक्ष्य किसी कार्य का उद्देश्य है जो हमारे प्रयास की दिशा तय करता है। निर्धारित समय सीमा के भीतर पूरा करने के लिए ठोस लक्ष्यों की योजना बनाना ही लक्ष्य-निर्धारण है।

बचपन में बच्चों से कई बार यह पूछा जाता है, 'आप बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं?' अधिकतर बच्चे कुछ भी काल्पनिक उत्तर दे देते हैं, शायद आप के साथ भी ऐसा कुछ हुआ होगा। लेकिन जैसे जैसे आप बड़े होते हैं, यह प्रश्न एक महत्वपूर्ण सोच बन जाता है और आप कुछ कार्यों की ओर आकर्षित होने लगते हैं तथा एक अच्छे व उज्वल भविष्य का सपना देखते लगते हैं, बहुत कुछ करना चाहते हैं। अब सर्वप्रथम इन सपनों को वास्तविकता में बदलने की ओर खुद को प्रेरित करने के लिए इनको प्राप्त करने योग्य ठोस लक्ष्यों में बदलने की आवश्यकता है। इसके बाद दीर्घकालीन(long-term) लक्ष्यों को उनकी समय सीमा के साथ अल्पकालिक(शॉर्ट-टर्म) करने योग्य उद्देश्यों में परिवर्तित किया जाता है ताकि उसी के अनुसार विभिन्न संसाधनों व ऊर्जाओं की व्यवस्था की जा सके। छोटे- छोटे उद्देश्यों का पूरा होना हमें एक पुरस्कार के रूप में हमारे मुख्य लक्ष्यों की ओर प्रेरित करता है।

लक्ष्य-निर्धारित करते समय ध्यान रहे कि लक्ष्य कैसे हों --

स्मार्ट लक्ष्य



2.23 SMART GOALS



इसलिए.....

अर्जुन* बनो, पहले मछली की आँख रूपी लक्ष्य पर नज़र जमाओ, फिर मेहनत का तीर चलाओ।

आइये प्रेरणा लें कुछ जीवंत उदाहरणों से

प्यारे विद्यार्थियों, बहुत से ऐसे लोगों के उदाहरण हैं जिन्होंने विषम परिस्थितियों अथवा अपनी दुर्बलताओं से हार न मान कर अपनी शक्तियों को समझा, पहचाना तथा सकारात्मक सोच रखते हुए आत्म-विश्वास व कड़ी मेहनत से इन चुनौतियों को प्रेरणादायक व उत्पादक अवसरों में बदल दिया। जिससे न केवल उनका भविष्य उज्ज्वल हुआ बल्कि समाज व देश कल्याण में भी सराहनीय योगदान मिला। आइये जानते हैं ऐसी ही एक प्रेरणादायक सफलता की कहानी, मनसुखभाई प्रजापति जी की –



1970 - दूरदर्शिता, मिशन और उत्साह से भरपूर श्री मनसुखभाई प्रजापति का जन्म राजकोट, गुजरात के एक गाँव में एक कुम्हार परिवार में हुआ। उनको बचपन से ही पारंपरिक मिट्टी के बर्तन बनाने में रुचि थी। लेकिन परिवार की वित्तीय स्थिति अच्छी न होने के कारण स्कूल की शिक्षा पूरी किए बिना ही छोटी-मोटी नौकरियाँ करनी पड़ीं।

1988 - मनसुखभाई ने पारंपरिक तकनीक को नया आइडिया देते हुए 30,000 रुपए के लोन से मिट्टी के बर्तन बनाने की फैक्ट्री लगाई।

1995 - उन्हें नैरोबी, केन्या(Kenya) से पानी फिल्टर के लिए थोक निर्यात का ऑर्डर मिला।

जनवरी 2001 – विनाशकारी भूकंप के दौरान, मनसुखभाई को भारी नुकसान हुआ और उनका अधिकांश सामान क्षतिग्रस्त हो गया। फिर भी उन्होंने बचा हुआ स्टॉक, जो क्षतिग्रस्त नहीं था, कच्छ के भूकंप प्रभावित लोगों में बाँट दिया। (COMPASSION)

"इतना होने पर भी पर हौसला टूटा नहीं और आत्म-विश्वास छूटा नहीं।"

फरवरी 2001 - एक गुजरात डेली / दैनिक प्रकाशन 'संदेश' ने भूकंप पर एक फोटो फीचर प्रकाशित किया, जिसमें एक स्थान पर मनसुखभाई का टूटा हुआ पानी फिल्टर दिखाया गया था, जिसका शीर्षक था 'गरीबी का फ्रिज टूट गया'। इस कैप्शन ने उन्हें कड़ी मेहनत करने और एक ऐसा फ्रिज बनाने के लिए

प्रेरित किया जिसका उपयोग ग्रामीण जनता बिना बिजली के कर सके।

2002 - उन्होंने रेफ्रिजरेटर डिजाइन पर काम करना शुरू किया और **GUJARAT GRASS-ROOTS INNOVATION AUGMENTATION NETWORK (GIAN)** (ग्रासरूट्स इनोवेशन ऑगमेंटेशन नेटवर्क) के संपर्क में आए, जिसने उनके प्रयासों के विभिन्न चरणों में उनकी सहायता की।

2005 - आखिरकार एक कठिन खोज और मिट्टी तथा फ्रिज के डिजाइनों के कई परीक्षणों के बाद, मनसुखभाई इनोवेटिव मिट्टीकूल फ्रिज के साथ उभरे। यह फ्रिज बिना बिजली के काम करता है और फलों व सब्जियों की ताजगी और उनके मूल स्वाद को 5 दिन तक बरकरार रखता है। उसके बाद उन्होंने कई और आविष्कार किए हैं जैसे कि मिट्टी के वॉटर फ़िल्टर, नॉन-स्टिक मिट्टी के तवे, मिट्टी के थर्मस फ्लास्क इत्यादि।

2022 तक Mitticool के लगभग 200 और प्रॉडक्ट बन चुके थे और आज भी कंपनी अपने सभी उत्पादों को कम दर पर रखने की अपनी नीति पर कायम है जो गरीब लोगों के लिए किफायती हो।

भविष्य की योजनाओं में **आईआईएम (IIM) अहमदाबाद** में नेशनल इनोवेशन फ़ाउंडेशन (National Innovation Foundation) की सहायता से एक कारखाना शुरू करना और **मिट्टीकूल हाउस बनाना** शामिल है। यह मिट्टी का एक हरा-भरा (पर्यावरण-अनुकूल) घर होगा जिसमें कोई बिजली नहीं होगी बल्कि केवल नवीकरणीय ऊर्जा (Renewable Energy) होगी अंदर आरामदायक तापमान बनाए रखने के लिए।

सम्मान – Mitti-Cool को न केवल राष्ट्रीय स्तर पर अपितु अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी बहुत पहचान व सम्मान मिला है। इसके नाम पर 70 से भी ज़्यादा पुरस्कार हैं।

इस कंपनी के बारे और जानकारी के लिए आप <https://mitticool.com/> पर जा सकते ह

तो यह है कहानी, **“जहां चाह वहाँ सौ राह.....”** की।

ऐसी ही एक और कहानी है विश्व प्रसिद्ध ‘शेफ विकास खन्ना की’ जो कि एक अंतर्राष्ट्रीय पाककला दिग्गज (legend) हैं और जिन्होंने प्यार से खाना बनाने और खिलाने के अपने शौक को न ही केवल अपना व्यवसाय बनाया बल्कि भारतीय पाक परंपराओं (culinary traditions) को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शानदार ढंग से मनाना और समझाना भी उनका लक्ष्य रहा है। उनकी कहानी है - अमृतसर से अमरीका तक और उसके बाद की; उनके जन्म से शुरू हुए संघर्ष की तथा उनके कैरियर के रास्ते में हुए विभिन्न उतार-चढ़ाव व खट्टे-मीठे अनुभवों की। अपने सफर में विकास खन्ना अपनी ताकतों को मजबूत करते रहे और अपनी कमजोरियों को कमजोर करते हुए आगे बढ़ते रहे। विकास खन्ना आज एक विश्व प्रसिद्ध लेखक और फिल्म निर्माता भी हैं। चुनौतियों भरे सफर में उनकी विनम्रता, सकारात्मक सोच, कड़ी मेहनत और आत्मविश्वास उनकी सबसे बड़ी ताकत रही है।

विकास खन्ना मानते हैं – “क्षमता को देखने में असमर्थता ही अक्षमता है”।

** सोशल मीडिया पर आपको बहुत से विडियो/इंटरव्यू, पॉडकास्ट इत्यादि से विकास खन्ना की कहानी उनकी जुबानी सुनने को मिल सकती है।

- इन प्रेरणादायक उदाहरणों की श्रृंखला में, हम एक महिला उद्यमी (woman entrepreneur) स्मिता राय का उल्लेख करने से नहीं चूक सकते, जो दक्षिण सिक्किम के नामची नामक ग्रामीण जिले में पली-बढ़ीं और 'नामची डिज़ाइनर कैंडल्स' 'Namchi Designer Candles' की संस्थापक हैं।

स्मिता अपने जिले की महिलाओं की स्थिति से कभी खुश नहीं थीं क्योंकि अधिकांश गरीब और बेरोजगार थीं, इसलिए उन्होंने उनकी समस्याओं को हल करने के लिए कुछ करने की योजना बनाई। वह जानती थीं कि आजीविका के लिए कौशल प्रदान करना आवश्यक है। स्मिता को मोमबत्तियाँ बनाना बहुत पसंद था। इसलिए उन्होंने सोचा, “क्यों न मैं अपने शौक को एक व्यवसाय में बदल दूँ और इन ग्रामीण महिलाओं को भी इसमें शामिल कर लूँ और उन्हें भी सशक्त बनने में मदद करूँ”।

2012 में स्मिता राय ने नामची में एनईडीएफआई North Eastern Development Finance Corporation Ltd (NEDFi) के बैनर तले मोमबत्ती बनाने का एक प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया और प्रशिक्षण कार्यक्रम पूरा होने के बाद एनईडीएफआई व कुछ वित्तीय संस्थानों की मदद और कई हितधारकों के समर्थन व सहयोग से 'नामची डिज़ाइनर कैंडल्स की स्थापना' हुई। तब से, चुनौतियों के बावजूद भी इन महिलाओं ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा।



सारी शक्ति आपके भीतर है, आप कुछ भी और सब कुछ कर सकते हैं!
All power is within you, you can do anything and everything!

स्वामी विवेकानन्द




खोजें और चर्चा करें

आप को ऐसे अनगिनत उदाहरण सोशल मीडिया जैसे कि MFPA-India व प्रिंट मीडिया आदि पर तो मिल ही जाएंगे, साथ-ही-साथ अपने आस-पास अपने परिचित परिवेश से भी जीवंत उदाहरण नोटिस करने का प्रयास करें।

चर्चा बिन्दु

एक तरफ ऐसे प्रेरणादायक उदाहरण हैं और दूसरी तरफ सामान्य रूप से नकारात्मक गतिविधियाँ भी बढ़ती जा रही हैं। ऐसे परिवेश / माहौल में खुद को सकारात्मक कैसे रखें?

सुदृढीकरण - Learning Reinforcements

<p>वाद-विवाद</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. स्व-प्रबंधन एक बंधन है। 2. आत्म जागरूकता- एक आनंददायक या तनावपूर्ण अनुभव? 3. आत्म नियंत्रण – स्वतन्त्र विकास पर अंकुश लगाना है। 4. लड़ाई-झगड़े, अनैतिकता, असहिष्णुता व घृणा जैसे नकारात्मक माहौल में स्वयं को सकारात्मक बनाए रखना नामुमकिन सा है।
<p>क्या आप जानते हैं</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • आत्म नियंत्रण व सकारात्मक सोच की कमी से स्वार्थ उत्पन्न होता है। • सकारात्मक सोच अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक टॉनिक का काम करती है। • सकारात्मक सोच हृदय संबंधी रोगों तथा ब्रेन स्ट्रोक के खतरे को कम करती है और कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी को भी ठीक करने में मदद करती है।
<p>खोजे और जांच करें</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. कोई प्रसिद्ध व्यक्ति अथवा अपने परिचित परिवेश में से कोई ऐसा व्यक्ति चुनें जिससे आप प्रभावित हों। उनकी शक्तियों, विशेषताओं व कमजोरियों के बारे में सोशल मीडिया से या व्यक्तिगत बातचीत के माध्यम से जानकारी इकट्ठा करे तथा सूचीबद्ध करें। 2. अपनी वास्तविक शक्तियों (अहंकारवश नहीं), रुचियों और क्षमताओं को पहचान कर सूचीबद्ध करें। 3. फिर अपने दीर्घकालीन तथा अल्पकालीन SMART लक्ष्य तय करें। 4. इनको मध्यनज़र रखते हुए अपनी दैनिक दिनचर्या का ऐसा टाइम-टेबल बनाएँ जिसका आप अनुसरण कर सकें। इस कार्य में अपने टीचर्स या घर के बड़ों की मदद ले सकते हैं।

सारांश (SUMMARY)

स्व-प्रबंधन अथवा स्व-नियमन का संबंध इस बात से है कि आप खुद को और अपनी भावनाओं, आंतरिक संसाधनों और क्षमताओं और अपने व्यवहार को विभिन्न परिस्थितियों में कैसे नियंत्रित और प्रबंधित करते हैं। इसमें आपके आवेगों को प्रबंधित करने की क्षमता भी शामिल है। इसके लिए सबसे पहले खुद को जानने और समझने की (स्व-जागरूकता/self awareness) आवश्यकता है। साथ-ही-साथ स्वयं को प्रेरित करना (स्व-प्रेरणा/self-motivation), व्यक्तिगत व शैक्षणिक लक्ष्य निर्धारित करना (लक्ष्य-निर्धारण/goal-setting) तथा व्यक्तिगत स्वच्छता व संवारना (personal hygiene & grooming) भी शामिल है। मज़बूत आत्म-प्रबंधन के लिए आत्म-संयम/नियंत्रण (self-control), सकारात्मक सोच (positive thinking) और अपने ऊपर पूर्ण विश्वास (आत्म-विश्वास/self-confidence) रखते हुए रास्ते में आने वाली हर बाधा/समस्या से डरे बिना उसका यथासंभव समाधान (समस्या-समाधान/problem solving) करके आगे बढ़ते रहने की भी ज़रूरत होती है। ऐसे विद्यार्थी/लोग विभिन्न गतिविधियों – अर्थात् समयबद्धता का प्रबंधन (time management), अपने कार्यों पर ध्यान केन्द्रित करना, स्कूल/ऑफिस और घर में दूसरों के साथ सहयोग करना (सामूहिक कार्य/team work) इत्यादि को प्रभावी ढंग से करने में सक्षम होते हैं।

कार्य-पत्रक (Work Sheet)

प्रश्न 1. निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प स्व-प्रबंधन कौशल का हिस्सा नहीं है?

- | | |
|--|------------------------------------|
| क. खुद को जानना और पहचानना | ख. स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करना |
| ग. सब से अलग-थलग हो कर अकेले ही सब काम करते रहना | घ. स्मार्ट व साफ-सुथरे कपड़े पहनना |

प्रश्न 2. ----- आत्म-नियंत्रण कौशल का आधार है।

- | | |
|--------------------------|------------------|
| क. सामूहिक कार्य | ख. अनुशासन |
| ग. विचारों में विभिन्नता | घ. समस्या-समाधान |

प्रश्न 3. " शक्तियों को और शक्तिशाली करना और कमज़ोरियों को कमज़ोर करना" किस स्व-प्रबंधन कौशल मूल उद्देश्य है?

- | | |
|------------------|------------------|
| क. समस्या-समाधान | ख. स्व-प्रेरणा |
| ग. आत्म-नियंत्रण | घ. आत्म-जागरूकता |

प्रश्न 4. राधा और शारदा, दो सहेलियाँ, कुछ अन्य दोस्तों के साथ पिकनिक के लिए एक पार्क में गईं। खाना खाने के बाद, जो वे अपने साथ ले गए थे, राधा ने सभी को जल्दी से कुछ और खेलों में शामिल होने के लिए कहा। इस पर शारदा ने सुझाव दिया कि 'पहले हमें खाली पैकेटों को कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए और उस जगह को साफ करना चाहिए।' लेकिन राधा ने सभी पैकेटों को वहीं छोड़ने का आग्रह किया और कह कि बगीचे का सफाईकर्म सब साफ कर ही देगा।

स्व-प्रबंधन का कौन सा कौशल शारदा के व्यवहार में दिखता है जबकि राधा के व्यवहार में गायब है?

- क. समय-प्रबंधन ख. सकारात्मक सोच
ग. सहयोग घ. आत्म-विश्वास

प्रश्न 5. सुधीर अपने दोस्त गौरव के घर पर विनय से मिलता है। विनय का परिचय कराते हुए गौरव ने कहा -

- (i) विनय के पिता बहुत मशहूर वकील हैं,
(ii) विनय के पास एक निजी कार और एक मोटर साइकिल/बाइक है,
(iii) विनय कंप्यूटर पर काम करने में बहुत अच्छा है,
(iv) और वह गिटार बजाने में भी माहिर है।

उपरोक्त वाक्यों में से कौन सा/से वाक्य विनय की असली ताकत दर्शा रहे है/हैं ?

- क. (i), (iii), (iv) ख. (ii), (iii), (iv)
ग. (ii), (iii) घ. (iii), (iv)

प्रश्न 6. ऊपर दिये गए चित्र में एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्व-प्रबंधन कौशल को दर्शाया गया है जिसकी मदद से कार्य योजनाओं के अनुसार पूरे हो जाते हैं। इस कौशल को पहचानें।



प्रश्न 7. निम्नलिखित चित्र में स्व-प्रबंधन के किस कौशल को दर्शाया गया है ?



Source: www.aeroprofessional.com

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| क. लक्ष्य -निर्धारण | ख. सामूहिक कार्य/ टीम वर्क |
| ग. परामर्श करना | घ. योजना बनाना |

प्रश्न 8 'अगले महीने से दुकान पर मासिक ग्राहकों में 10% की वृद्धि' तथा '2025 के अंत तक कुल बिक्री में 100% की वृद्धि'!

ऊपर दिये गए उदाहरण स्व-प्रबंधन के किस कौशल की तरफ इशारा कर रहे हैं?

- | | |
|---------------------|------------------|
| क. लक्ष्य -निर्धारण | ख. समय-प्रबंधन |
| ग. समस्या-समाधान | घ. सकारात्मक सोच |

प्रश्न 9. 'हमारी ताकत और कमजोरियाँ सीधे तौर पर हमारी ----- व क्षमताओं/योग्यताओं से जुड़ी होती हैं'।

रिक्त स्थान भरें और उसका एक उदाहरण दें। तथा अपनी क्षमताओं का एक उदाहरण भी एक उदाहरण दें।

प्रश्न 10. 'मुस्कान मॉडल' क्या है तथा यह किस स्व-प्रबंधन कौशल के विकास में मदद करता है?



इकाई- 3

आईसीटी कौशल (ICT Skills)

उद्देश्य (OBJECTIVES)

- आईसीटी कौशल (ICT skills) की अवधारण और महत्व को समझना ।
- सूचना और संचार प्रौद्योगिकियों (Information and Communication Technologies) का मार्गदर्शन (Navigate) एवं प्रभावकारी ढंग से उपयोग करने की समझ बनाना ।
- इंटरनेट (Internet) सुरक्षा शिष्टाचार (Protocol) और प्रथाओं को समझना।

सीखने के प्रतिफल (LEARNING OUTCOMES)

- विद्यार्थी, कंप्यूटर हार्डवेयर (Computer Hardware), सॉफ्टवेयर घटकों (Software Components) और उनके कार्यों की मूल बातें समझते हैं।
- विद्यार्थी, गोपनीयता सेटिंग्स (Privacy Settings) को समझने और ऑनलाइन खतरों (Threats)को पहचानने सहित सुरक्षित और जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग का करते हैं।
- विद्यार्थी, साइबर सुरक्षा (Cyber Security) खतरों पर कौशल अर्जित करते हैं। और इंटरनेट की रोकथाम और सुरक्षा के लिए रणनीतियों के प्रति समझ बनाते हैं।

परिचय (INTRODUCTION)

सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी, (Information and Communication Technology) व्यक्तियों, व्यवसायों और समाजों के लिए रोजमर्रा की जिंदगी का एक अभिन्न अंग बन गया है, जिससे हमारे सम्प्रेषण करने, जानकारी तक पहुंचने, नौकरी, व्यवसाय करने और समस्याओं को हल करने के तरीके में बदलाव आ रहा है। इसने कुशल डेटा प्रबंधन (Data Management), वास्तविक समय संचार, दूरस्थ सहयोग, स्वचालन और नवाचार और कई अन्य को सक्षम करके शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, वित्त, कृषि, मनोरंजन और शासन जैसे विभिन्न क्षेत्रों में क्रांति ला दी है।



चित्र -3.1 आईसीटी (ICT) का विभिन्न क्षेत्रों में प्रयोग की एक छवि

परिभाषा (DEFINITION)

- **आईसीटी (ICT)** का अर्थ है संचार कौशल (Communication skills), मल्टीमीडिया कौशल (Multimedia skills), प्रोग्रामिंग और कोडिंग कौशल (Programming and Coding skills), डेटा प्रबंधन कौशल (Data Management skills), साइबर सुरक्षा जागरूकता (Cyber Security Awareness) और समस्या-समाधान कौशल (Problem-Solving skills)
- आईसीटी कौशल (ICT skills), सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (Information and Communication Technology) कौशल जानकारी तक पहुंचने, प्रबंधन, एकीकरण, मूल्यांकन और संचार करने के लिए विभिन्न डिजिटल उपकरणों (Digital Devices), अनुप्रयोगों (Applications) और प्रौद्योगिकियों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए आवश्यक क्षमताओं और दक्षताओं को संदर्भित करते हैं।
- इन कौशलों में डिजिटल साक्षरता, इंटरनेट कौशल (Internet skills), इंटरनेट सुरक्षा (Internet Safety) और सुरक्षा उपायों को समझना, सॉफ्टवेयर दक्षता (Software Proficiency) सहित क्षमताओं की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है।

कंप्यूटर (COMPUTER) क्या है?

- **कंप्यूटर एक प्रोग्रामयोग्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण (Programmable Electronic Device)** है जो निर्देशों (Instructions) या प्रोग्रामों के अनुक्रम को निष्पादित करके विभिन्न कार्य करने में सक्षम है।
- इसमें सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (CPU), मेमोरी (RAM), स्टोरेज डिवाइस (Storage Device, जैसे हार्ड ड्राइव-Hard Drive या एसएसडी- SSD), इनपुट डिवाइस (Input Device जैसे कीबोर्ड-Keyboard और माउस-Mouse), आउटपुट डिवाइस-Output Device, (जैसे मॉनिटर-Monitor या प्रिंटर

Printer) जैसे हार्डवेयर घटक(Hardware Components) शामिल हैं। और कनेक्टिविटी घटक (Connectivity Components) (नेटवर्क (network) कार्ड (cards), पोर्ट (ports) आदि)।



चित्र -3.2 डेस्कटॉप (Desktop)-घर, ऑफिस, बैंक, स्कूल आदि में इस्तेमाल होने वाला कंप्यूटर

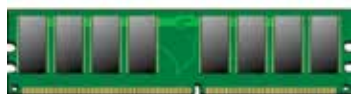
- कंप्यूटर डेटा संसाधित (Data Processing) कर सकते हैं, गणना (Calculations) कर सकते हैं, जानकारी संग्रहीत (Store) और पुनर्प्राप्त (retrieve) कर सकते हैं, नेटवर्क (Network) पर अन्य उपकरणों या उपयोगकर्ताओं के साथ संचार कर सकते हैं और सॉफ्टवेयर अनुप्रयोगों (Software Applications) की एक विस्तृत श्रृंखला निष्पादित कर सकते हैं। वे विभिन्न रूपों में आते हैं, जिनमें डेस्कटॉप कंप्यूटर(Desktop Computer), लैपटॉप (Laptop), टैबलेट (Tablet), स्मार्टफोन (Smartphone), सर्वर (Server) और उपकरणों (Appliances) और मशीनरी (Machinery) में अंतर्निहित सिस्टम शामिल हैं।

यहाँ कंप्यूटर के मुख्य भाग (Main Parts) और उसका उपयोग दर्शाया गया है:



चित्र -3.3

- **सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (Central Processing Unit-CPU)** इसे कंप्यूटर का मस्तिष्क कहा जाता है।
- यह कंप्यूटर की मेमोरी (Memory) में संग्रहीत निर्देशों को निष्पादित करता है, अंकगणितीय (arithmetic) और तार्किक संचालन (logical operations) करता है, और अन्य घटकों की गतिविधियों का समन्वय करता है।
- कंप्यूटर की समग्र गति (Speed) और प्रदर्शन (Performance) को निर्धारित करता है। (चित्र -3.3)



चित्र -3.4

- **मेमोरी (RAM)**-रैंडम एक्सेस मेमोरी, अस्थायी रूप से डेटा और प्रोग्राम निर्देशों को संग्रहीत करती है जिन्हें सीपीयू (CPU) को तुरंत पहुँच (Access) करने की आवश्यकता होती है।
- यह हार्ड ड्राइव (Hard Drive) और एसएसडी (SSD) जैसे स्टोरेज डिवाइस (Storage Device) की तुलना में तेज़ डेटा एक्सेस (Data Access) की अनुमति देता है। RAM की मात्रा कंप्यूटर की मल्टीटास्किंग (Multitasking) क्षमताओं और समग्र प्रदर्शन को प्रभावित करती है। (चित्र -3.4)



चित्र -3.5

हार्ड डिस्क ड्राइव Hard Disk Drive (HDD) घूमने वाली डिस्क पर चुंबकीय रूप से डेटा संग्रहीत करता है। वे दीर्घकालिक डेटा प्रतिधारण के लिए बड़ी भंडारण क्षमता प्रदान करते हैं। (चित्र -3.5)



चित्र -3.6

• **पोर्टेबल स्टोरेज (USB Flash Drives)** डिवाइस जो डेटा स्टोर करने के लिए फ्लैश मेमोरी (Flash Memory) का उपयोग करते हैं और यूएसबी पोर्ट (USB Port) के माध्यम से कंप्यूटर से कनेक्ट किए जा सकते हैं। (चित्र -3.6)



चित्र -3.7

- **मदरबोर्ड (Motherboard)**- मदरबोर्ड, कंप्यूटर का मुख्य सर्किट बोर्ड (Circuit Board) होता है। जिस पर सीपीयू (CPU), रैम (RAM) और स्टोरेज डिवाइस (Storage Device) जैसे अन्य घटक लगे होते हैं।
- इसमें सीपीयू (CPU), रैम (RAM), स्टोरेज डिवाइस (Storage Device) और विस्तार कार्ड (expansion cards) सहित सभी प्रमुख घटकों को रखा और जोड़ा गया है।
- बसों और बंदरगाहों के माध्यम से घटकों के बीच संचार मार्ग प्रदान करता है।
- यह विभिन्न घटकों (Components) के बीच विद्युत कनेक्शन (Electrical Connections) प्रदान करता है। (चित्र -3.7)



चित्र -3.8 कीबोर्ड (Keyboard)

इनपुट डिवाइस (Input Device) (कीबोर्ड (Keyboard), माउस (Mouse), आदि) उपयोगकर्ताओं को कमांड इनपुट (Commands Input) करने और कंप्यूटर के साथ पारस्परिक प्रभाव (Interact) करने की अनुमति देते हैं।

- **कीबोर्ड (Keyboard)** का उपयोग टाइपिंग करने, कमांड दर्ज करने और छोटा मार्ग (Shortcut) के लिए किया जाता है। (चित्र -3.8)



चित्र -3.9 माउस (Mouse)

- **माउस (Mouse)** या ट्रैकपैड (Trackpads) का उपयोग ग्राफिकल यूजर (Graphical Users) इंटरफेस (Interface) को इंगित करने, क्लिक (Clicking) करने और मार्गदर्शन (Navigating) करने के लिए किया जाता है। (चित्र -3.9)

निवेश उपकरण (Input Devices)

उत्पाद उपकरण (Output Devices)

उपकरण का एक हिस्सा जो हमें कंप्यूटर में डेटा दर्ज (Entering Data) करने में मदद करता है, इनपुट डिवाइस (Input Device) कहलाता है।

कीबोर्ड (Keyboard) - उपयोगकर्ताओं को कंप्यूटर में टेक्स्ट (Texting) और कमांड इनपुट (Command Input) करने की अनुमति देता है।

माउस (Mouse) - स्क्रीन (Screen) पर कर्सर (Cursor) ले जाकर और आइकन (Icons) और बटन (Buttons) पर क्लिक (Click) करके उपयोगकर्ताओं को ग्राफिकल यूजर (Graphical User) इंटरफेस (Interface) के साथ इंटरैक्ट करने में सक्षम बनाता है।

टचपैड (Touchpad) - लैपटॉप (Laptop) पर पाया जाता है, यह कर्सर (Cursor) नियंत्रण के लिए माउस (Mouse) के समान कार्य करता है।

उपकरण (Equipment's) का एक हिस्सा जो दर्ज किए गए इनपुट (Input) का परिणाम देता है, आउटपुट डिवाइस (Output Device) कहलाता है।

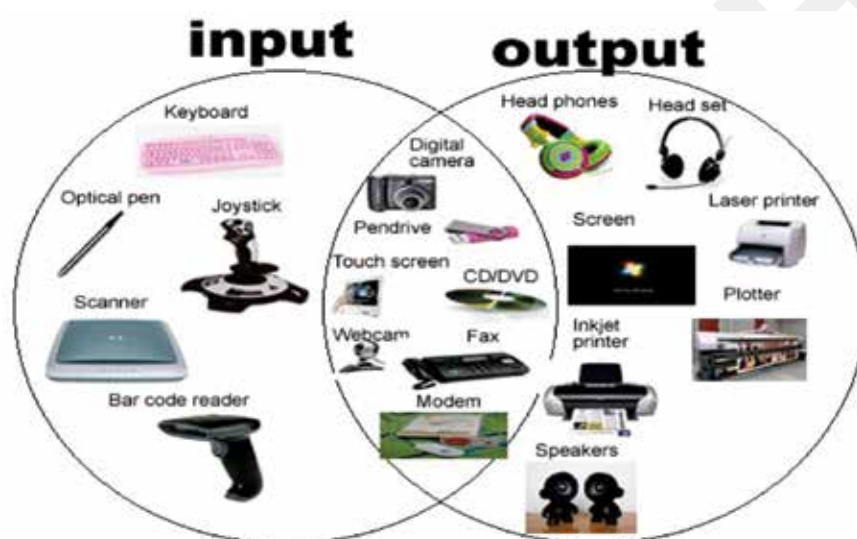
मॉनिटर (Monitor) - टेक्स्ट (Texting), छवियों (Images) और वीडियो (Video) सहित कंप्यूटर से दृश्य आउटपुट (visual output) प्रदर्शित करता है।

प्रिंटर (Printer) - कंप्यूटर पर संग्रहीत डिजिटल फ़ाइलों से दस्तावेज़ों और छवियों की हार्ड कॉपी तैयार करता है।

संगीत, वीडियो और अन्य मल्टीमीडिया (Multimedia) सामग्री सुनने के लिए कंप्यूटर से स्पीकर आउटपुट ऑडियो।

ट्रैकबॉल (Trackball) - माउस (Mouse) का एक विकल्प, जहां उपयोगकर्ता कर्सर (Cursor) को स्थानांतरित करने के लिए अपनी उंगलियों से एक गेंद को घुमाते हैं।

टचस्क्रीन (Touchscreen) - उपयोगकर्ताओं को स्क्रीन (Screen) को छूकर कंप्यूटर के डिस्प्ले (Display) के साथ सीधे इंटरैक्ट (interact) करने की अनुमति देता है।



चित्र -3.10

दो मूलभूत घटक (Fundamental Components) हैं जो विभिन्न कार्यों और कार्यों को करने के लिए एक साथ काम करते हैं।

- **हार्डवेयर (Hardware)**
- **सॉफ्टवेयर (Software)**

हार्डवेयर (Hardware) - कंप्यूटर सिस्टम (Computer Systems) के भौतिक घटकों को संदर्भित करता है जिन्हें आप छू और देख सकते हैं।

ये घटक मूर्त हैं और इनमें सेंट्रल प्रोसेसिंग यूनिट (CPU), मेमोरी (RAM), स्टोरेज डिवाइस (Storage Device) (हार्ड ड्राइव-(Hard Drive), सॉलिड-स्टेट ड्राइव (Solid-State Drives), इनपुट डिवाइस (Input Device) (कीबोर्ड (Keyboard), माउस (Mouse), टचपैड (Touchpad)), आउटपुट डिवाइस (Output Device), मॉनिटर (Monitor), प्रिंटर (Printer)) जैसे आइटम शामिल हैं।, मदरबोर्ड (Motherboard),

ग्राफिक्स कार्ड (Graphics Card,) नेटवर्क इंटरफ़ेस कार्ड (एनआईसी), अन्य। हार्डवेयर घटक (Hardware Components) कंप्यूटर सिस्टम (Computer Systems) के भीतर निर्देशों को निष्पादित करने और डेटा को संसाधित करने के लिए जिम्मेदार हैं।



चित्र -3.11 उत्पाद उपकरण (Output Devices)

सॉफ़्टवेयर (SOFTWARE)

सॉफ़्टवेयर (Software) निर्देशों, प्रोग्रामों (Programs) या डेटा के सेट को संदर्भित करता है जो हार्डवेयर (Hardware) को विशिष्ट कार्य और संचालन करने में सक्षम बनाता है। हार्डवेयर (Hardware) के विपरीत,

सॉफ्टवेयर अमूर्त है और इसमें प्रोग्रामिंग भाषाओं (Programming Languages) में लिखे गए कोड (Code) होते हैं। सॉफ्टवेयर को मोटे तौर पर दो मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

सिस्टम सॉफ्टवेयर (System Software)- सिस्टम सॉफ्टवेयर में ऑपरेटिंग सिस्टम (System Software) (जैसे, विंडोज (Windows), मैकओएस (macOS), लिनक्स (Linux)), डिवाइस ड्राइवर (Device Driver), फर्मवेयर (firmware) और यूटिलिटी प्रोग्राम (utility programs) शामिल होते हैं जो कंप्यूटर हार्डवेयर (Computer Hardware) को प्रबंधित और नियंत्रित करते हैं और एप्लिकेशन सॉफ्टवेयर (Application Software) चलाने के लिए एक प्लेटफॉर्म प्रदान करते हैं।



चित्र -3.12

एप्लिकेशन सॉफ्टवेयर (Application Software)- एप्लिकेशन सॉफ्टवेयर में उपयोगकर्ता के लिए विशिष्ट कार्य या कार्य करने के लिए डिज़ाइन किए गए प्रोग्राम (Programs) और एप्लिकेशन (Applications) शामिल होते हैं। एप्लिकेशन सॉफ्टवेयर (Application Software) के उदाहरणों में वेब ब्राउज़र (Web Browser), वर्ड प्रोसेसर, (Word Processors), स्प्रेडशीट (Spreadsheets), फोटो संपादन सॉफ्टवेयर (Photo Editing Software), वीडियो गेम (Video Games) और बहुत कुछ शामिल हैं।

सॉफ्टवेयर (SOFTWARE) के उदाहरणों में शामिल हैं:

<p>ऑपरेटिंग सिस्टम (ओएस) Operating Systems (OS)</p>	<p>सॉफ्टवेयर (Software) जो हार्डवेयर संसाधनों (hardware resources) का प्रबंधन करता है और कंप्यूटर प्रोग्राम (Computer Programs) के लिए सेवाएँ प्रदान करता है। उदाहरणों में विंडोज (Windows), मैकओएस (macOS), लिनक्स (hardware resources), आईओएस (iOS) और एंड्रॉइड (Android) शामिल हैं। (चित्र -3.13)</p>	<p>चित्र -3.13</p>
--	--	--------------------

<p>अनुप्रयोग प्रक्रिया सामग्री (Application Software)</p>	<p>प्रोग्राम उपयोगकर्ताओं के लिए विशिष्ट कार्य करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जैसे वर्ड प्रोसेसिंग (Word Processing), स्प्रेडशीट (Spreadsheet), वेब ब्राउज़र (Web Browser) और मीडिया प्लेयर, (Media Player)। उदाहरणों में माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस, (Microsoft Office) (वर्ड, एक्सेल (Word, Excel), पॉवरपॉइंट, (PowerPoint), गूगल क्रोम (Google Chrome), एडोब फोटोशॉप (Adobe Photoshop), और वीएलसी मीडिया प्लेयर (VLC Media Player) शामिल हैं। (चित्र -3.14)</p>	 <p>चित्र -3.14</p>
<p>उपयोगिता सॉफ्टवेयर (Utility Software)</p>	<p>प्रोग्राम (Programs) जो कंप्यूटर सिस्टम (Computer Systems) को प्रबंधित और बनाए रखने में सहायता करते हैं, जैसे एंटीवायरस सॉफ्टवेयर (antivirus software), डिस्क क्लीनअप टूल (disk cleanup tools) और बैकअप उपयोगिताएँ (backup utilities)। उदाहरणों में नॉर्टन एंटीवायरस (Norton Antivirus), CCleaner और Acronis True Image शामिल हैं। (चित्र -3.15)</p>	 <p>चित्र -3.15</p>
<p>प्रोग्रामिंग सॉफ्टवेयर (Programming Software)</p>	<p>सॉफ्टवेयर कोड लिखने, परीक्षण करने और डीबग (debug) करने के लिए डेवलपर्स द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरण। उदाहरणों में विजुअल स्टूडियो, एक्लिप्स (Eclipse) और जेटब्रेन्स (JetBrains & IntelliJ IDEA) जैसे एकीकृत विकास वातावरण शामिल हैं। (चित्र -3.16)</p>	 <p>चित्र -3.16</p>
<p>मनोरंजन सॉफ्टवेयर (Entertainment Software)</p>	<p>वीडियो गेम (video games) और मल्टीमीडिया एप्लिकेशन (Multimedia Applications) जैसे मनोरंजन उद्देश्यों के लिए डिज़ाइन किया गया सॉफ्टवेयर। उदाहरणों में Fortnite, Minecraft, Adobe Premiere Pro और Spotify शामिल हैं। (चित्र -3.17)</p>	 <p>चित्र -3.17</p>

एक मानक कीबोर्ड (a Standard Keyboard) पर कंप्यूटर कुंजियों (Computer Keys) के विभिन्न कार्य होते हैं और उन्हें उनके उपयोग के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। कुछ सामान्य कुंजियाँ (Keys) और उनके प्राथमिक कार्य इस प्रकार हैं:

कंप्यूटर में मेमोरी स्टोरेज (Memory Storage) डिवाइस (Device) को उनकी विशेषताओं, गति और उद्देश्य के आधार पर कई प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है। कुछ सामान्य प्रकार हैं:

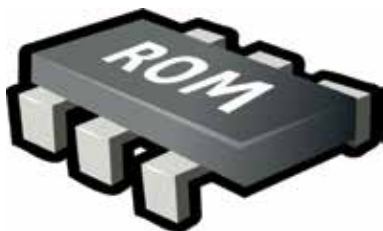
रैंडम एक्सेस मेमोरी Random Access Memory (RAM)



चित्र -3.25

- रैम (RAM) एक अस्थिर मेमोरी (volatile memory) है जिसका उपयोग कंप्यूटर द्वारा सक्रिय रूप से उपयोग या संसाधित (Processed) किए जा रहे डेटा को (Store) करने के लिए किया जाता है।
- यह अन्य प्रकार के संग्रहीत (Storage) की तुलना में तेज़ है लेकिन कंप्यूटर बंद होने पर अपना डेटा खो देता है।
- उदाहरणों में डायनेमिक रैम (DRAM) और स्टेटिक रैम (SRAM) शामिल हैं। (चित्र -3.25)

केवल पढ़ने के लिये मेमोरी Read-Only Memory (ROM)



चित्र -3.26

- **ROM** एक गैर-वाष्पशील मेमोरी (Non-Volatile Memory) है जिसका उपयोग फर्मवेयर (Firmware) या स्थायी सिस्टम निर्देशों (Permanent System Instructions) को संग्रहीत करने के लिए किया जाता है।
- यह कंप्यूटर बंद होने पर भी अपना डेटा बरकरार रखता है।
- उदाहरणों में प्रोग्रामेबल ROM (PROM), इरेज़ेबल प्रोग्रामेबल ROM (EPROM), और इलेक्ट्रिकली इरेज़ेबल प्रोग्रामेबल ROM (EEPROM) शामिल हैं। (चित्र -3.26)

हार्ड डिस्क ड्राइव Hard Disk Drive (HDD)



चित्र -3.27

- **HDD** डेटा संग्रहीत करने के लिए घूमने वाली चुंबकीय डिस्क (Spinning Magnetic Disk) का उपयोग करते हैं।
- वे बड़ी भंडारण क्षमता प्रदान करते हैं और आमतौर पर दीर्घकालिक भंडारण के लिए उपयोग किए जाते हैं।
- वे सॉलिड-स्टेट ड्राइव (SSD) की तुलना में धीमे हैं लेकिन बड़े पैमाने पर भंडारण के लिए अधिक लागत प्रभावी हैं। (चित्र -3.27)

कंप्यूटर में कुछ मेमोरी (Memory) स्टोरेज डिवाइस (Storage Device)



चित्र -3.28 सॉलिड-स्टेट ड्राइव (एसएसडी) Solid-State Drive (SSD)



चित्र -3.28 Flash Drives



चित्र -3.29 कैश मेमोरी (Cache Memory)



चित्र -3.30 ऑप्टिकल डिस्क (Optical Discs)



चित्र -3.31 चुंबकीय टेप (Magnetic Tape)

इंटरनेट कौशल (Internet skills) विभिन्न उद्देश्यों के लिए इंटरनेट को प्रभावी ढंग से मार्गदर्शन (Naviagte) करने, उपयोग करने और उसके साथ बातचीत करने के लिए आवश्यक क्षमताओं और दक्षताओं को संदर्भित करता है। ये कौशल आज के डिजिटल युग में आवश्यक हैं, जो व्यक्तियों को ऑनलाइन (Online) जानकारी तक पहुंचने, संचार करने, सहयोग करने और कार्यों को कुशलतापूर्वक करने में सक्षम बनाते हैं। इंटरनेट की कुछ विशेषताएं और उपयोग इस प्रकार हैं:

वेब ब्राउज़िंग (Web Browsing)

चित्र -3.32

- इंटरनेट पर मार्गदर्शन (Navigate) करने, जानकारी खोजने और वेबसाइटों पर जाने के लिए वेब ब्राउज़र का उपयोग करने में दक्षता।
- विभिन्न विषयों, समाचार, अनुसंधान और मनोरंजन पर जानकारी इकट्ठा करने के लिए वेबसाइटों तक पहुंच।
- विशिष्ट विषयों पर जानकारी, लेख, वीडियो और संसाधन खोजने के लिए Google, Bing, या Yahoo जैसे खोज इंजनों का उपयोग करना।
- अनुसंधान और शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए डिजिटल पुस्तकालयों, अकादमिक पत्रिकाओं और डेटाबेस तक पहुंच। (चित्र -3.32)

खोज इंजन का उपयोग (Search Engine Use)

चित्र -3.33

जानकारी खोजने, अनुसंधान करने और ऑनलाइन संसाधनों का पता लगाने के लिए Google, बिंग (Bing), या याहू (Yahoo) जैसे खोज इंजनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की क्षमता। (चित्र -3.33)

इंटरनेट सुरक्षा और संरक्षा (Internet Safety and Security)

चित्र -3.34

फ़िशिंग घोटाले (Phishing Scams), मैलवेयर (Malware) और पहचान की चोरी जैसे ऑनलाइन खतरों को पहचानने और उनसे बचने सहित इंटरनेट सुरक्षा प्रथाओं का ज्ञान। यह समझना कि व्यक्तिगत जानकारी को ऑनलाइन कैसे सुरक्षित रखा जाए और सुरक्षित पासवर्ड का उपयोग कैसे किया जाए। (चित्र -3.34)

ईमेल संचार (Email Communication)



चित्र -3.35

- **संचार के लिए ईमेल (E-Mail)** का उपयोग करने में प्रवीणता, जिसमें ईमेल लिखना, भेजना, प्राप्त करना और प्रबंधित करना शामिल है। प्रभावी संचार के लिए ईमेल शिष्टाचार और सर्वोत्तम प्रथाओं को समझना।
- ईमेल-इलेक्ट्रॉनिक संदेश जल्दी और आसानी से भेजना और प्राप्त करना।
- व्यक्तियों या समूहों के साथ त्वरित संदेश-वास्तविक समय पर पाठ-आधारित संचार (Text-based Communication) (चित्र -3.35)

ऑनलाइन सहयोग (Online Collaboration)



चित्र -3.36

दस्तावेज़ साझाकरण और संपादन के लिए Google ड्राइव, या टीम संचार और सहयोग के लिए Microsoft Teams जैसे विभिन्न टूल (Tool) और प्लेटफॉर्म का उपयोग करके ऑनलाइन दूसरों के साथ सहयोग करने और काम करने की क्षमता। (चित्र -3.36)

सोशल मीडिया का उपयोग (Social Media Use)



चित्र -3.37

- संचार, नेटवर्किंग, सूचना साझाकरण और व्यावसायिक विकास के लिए फेसबुक (Facebook), ट्विटर (Twitter), लिंक्डइन (LinkedIn), इंस्टाग्राम (Instagram), या टिकटॉक (Tiktok), व्हाट्सएप (Whatsapp) जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करने का तरीका समझना।
- फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम और लिंक्डइन जैसे प्लेटफार्मों के माध्यम से दोस्तों, परिवार और समुदायों के साथ बातचीत करना। वॉयस (Voice) और वीडियो कॉल (Video Call)-स्काइप (Skype), ज़ूम (Zoom) जैसी सेवाओं का उपयोग करके इंटरनेट पर वॉयस और वीडियो कॉल (Voice-Video Call) करना। (चित्र -3.37)



चित्र -3.38

- **मनोरंजन (Entertainment)** नेटफ्लिक्स,(Netflix) अमेज़ॅन प्राइम वीडियो (Amazon Prime Video) और यू ट्यूब (YouTube) जैसे स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से फिल्मों, टीवी शो और वीडियो देखना।
- ऑनलाइन गेम (Online), मल्टीप्लेयर गेम (Multiplayer Games) खेलना या स्टीम या एपिक गेम्स स्टोर (Steam or Epic Games Store). जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म से गेम डाउनलोड करना।
- Spotify, Apple Music, या SoundCloud जैसे प्लेटफॉर्म से संगीत, पॉडकास्ट(Podcasts) और ऑडियो सामग्री स्ट्रीम करना। (चित्र -3.38)



चित्र -3.39

- **शिक्षा और शिक्षण ऑनलाइन पाठ्यक्रम (Education and Learning Online Courses):** शैक्षणिक संस्थानों और कौरसेरा (Coursera), यूडेमी (Udemy), खान अकादमी (Khan Academy) और ईडीएक्स (edX) जैसे ई-लर्निंग प्लेटफार्मों द्वारा पेश किए जाने वाले ऑनलाइन पाठ्यक्रमों, वेबिनार(Webinar) और आभासी कक्षाओं में नामांकन।
- **डिजिटल पुस्तकालय और संसाधन (Digital Libraries and Resources):** डिजिटल पुस्तकालयों और ऑनलाइन रिपॉजिटरी से शैक्षिक सामग्री, पाठ्यपुस्तकों, लेखों और ट्यूटोरियल (tutorials) तक पहुंच। (चित्र -3.39)



चित्र -3.40

- **समाचार और मीडिया उपभोग (News and Media Consumption)** ऑनलाइन समाचार (Online News): ऑनलाइन समाचार वेबसाइटों, ब्लॉगों (Blogs) और डिजिटल समाचार प्लेटफार्मों से समाचार लेख, अपडेट और जानकारी तक पहुँचें।
- **डिजिटल पत्रिकाएँ और प्रकाशन:** डिजिटल पत्रिकाएँ, समाचार पत्र, जर्नल (Journal) और प्रकाशन ऑनलाइन पढ़ना। (चित्र -3.40)

यात्रा और बुकिंग (Travel and Booking)



चित्र -3.41

- **यात्रा योजना (Travel Planning):** यात्रा वेबसाइटों और एक्सपीडिया (Expedia), बुकिंग.कॉम(Booking.com), एयरबीएनबी (Airbnb) और ट्रिपएडवाइजर (TripAdvisor) जैसे ऑनलाइन बुकिंग प्लेटफार्मों का उपयोग करके यात्रा स्थलों, आवास, उड़ानों और परिवहन विकल्पों पर शोध करना।
- **टिकट बुकिंग (Ticket Booking):** एयरलाइन टिकट, ट्रेन टिकट, इवेंट टिकट (event tickets) और अन्य आरक्षण ऑनलाइन खरीदना। (चित्र -3.41)

हेल्थकेयर और टेलीमेडिसिन (Healthcare and Telemedicine)



चित्र -3.42

- **स्वास्थ्य सूचना (Health Information):** प्रतिष्ठित वेबसाइटों और ऑनलाइन स्वास्थ्य पोर्टलों से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, चिकित्सा सलाह और संसाधनों तक पहुँचना।
- **टेलीमेडिसिन (Telemedicine):** वीडियो कॉल (Video Call), टेलीकांफ्रेंसिंग (Teleconferencing) और ऑनलाइन मेडिकल प्लेटफॉर्म के माध्यम से दूर से स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ परामर्श करना। (चित्र -3.42)

ई-कॉमर्स कौशल और ऑनलाइन शॉपिंग (E-commerce Skills and Online Shopping):



चित्र -3.43

- ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्म और ई-कॉमर्स वेबसाइटों से परिचित होना, जिसमें सुरक्षित ऑनलाइन लेनदेन करने, उत्पादों की तुलना करने और ग्राहक समीक्षा पढ़ने की समझ शामिल है।
- **ऑनलाइन खुदरा विक्रेता (Online Retailers):** अमेज़न (Amazon), ईबे (eBay), अलीबाबा (Alibaba) और वॉलमार्ट (Walmart) जैसे ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्मों से सामान और सेवाएं खरीदना।
- **डिजिटल भुगतान (Digital Payments):** पेपाल (PayPal), वेनमो (Venmo), गूगल पे (Google Pay) या ऐप्पल पे (Apple Pay) जैसी डिजिटल भुगतान सेवाओं का उपयोग करके सुरक्षित ऑनलाइन भुगतान करना।
- **ऑनलाइन मार्केटप्लेस (Online Marketplaces):** Etsy, eBay, या Craigslist जैसे ऑनलाइन मार्केटप्लेस के माध्यम से उत्पादों या सेवाओं को खरीदना और बेचना (चित्र -3.43)



चित्र -3.44

- **क्लाउड कंप्यूटिंग (Cloud Computing):** यह समझना कि भंडारण (Storage), फ़ाइल साझाकरण (File Sharing), सहयोग और अनुप्रयोगों (Applications) और डेटा को दूरस्थ रूप से एक्सेस करने के लिए क्लाउड-आधारित सेवाओं का उपयोग कैसे किया जाए, साथ ही इंटरनेट कौशल विभिन्न व्यक्तिगत, शैक्षणिक, पेशेवर और सामाजिक संदर्भों में व्यक्तियों के लिए आवश्यक है, जो उन्हें मार्गदर्शन (Naviagte) करने और बढ़ने में सक्षम बनाता है। डिजिटल दुनिया में. आज के परस्पर जुड़े समाज में सूचित, जुड़े और उत्पादक बने रहने के लिए इन कौशलों को लगातार विकसित करना और सुधारना महत्वपूर्ण है। (चित्र -3.44)

कंप्यूटर की सुरक्षा (Safety of Computers) - आंतरिक रूप से सुनिश्चित करने में क्षति को रोकने के लिए हार्डवेयर घटकों (Hardware Components) का प्रबंधन करना, डेटा को हानि या अनधिकृत पहुंच से बचाने के उपायों को लागू करना और सुरक्षा जोखिमों को कम करने के लिए उपयोगकर्ता जागरूकता और सर्वोत्तम प्रथाओं को बढ़ावा देना शामिल है। विचार करने के लिए कई पहलू हैं, जिनमें हार्डवेयर सुरक्षा, डेटा सुरक्षा और उपयोगकर्ता सुरक्षा शामिल हैं:

हार्डवेयर सुरक्षा (Hardware Safety)



चित्र -3.45

डेटा सुरक्षा (Data Safety)



चित्र -3.46

- **तापमान प्रबंधन (Temperature Management):** ऑपरेशन के दौरान कंप्यूटर गर्मी उत्पन्न करते हैं, और अत्यधिक गर्मी आंतरिक घटकों को नुकसान पहुँचा सकती है। उचित शीतलन प्रणाली, जैसे पंखे और हीट सिंक, गर्मी को खत्म करने और सुरक्षित ऑपरेटिंग तापमान बनाए रखने में मदद करते हैं।
- **बिजली आपूर्ति सुरक्षा (Power Supply Protection):** विद्युत उछाल और उतार-चढ़ाव कंप्यूटर घटकों को नुकसान पहुँचा सकते हैं। सर्ज रक्षक (Surge Protectors) और निर्बाध विद्युत आपूर्ति (यूपीएस) बिजली संबंधी समस्याओं से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- **शारीरिक सुरक्षा (Physical Protection):** यह सुनिश्चित करना कि कंप्यूटर केस बंद है और घटक सुरक्षित हैं, धूल जमने, आकस्मिक फैलाव और शारीरिक क्षति से बचाता है। (चित्र -3.45)
- **बैकअप समाधान (Backup Solutions):** नियमित रूप से डेटा का बैकअप लेने से हार्डवेयर विफलता (hardware failure), आकस्मिक विलोपन (Accidental Deletion) या मैलवेयर (Malware) के कारण डेटा हानि (Data Loss) से सुरक्षा मिलती है।
- **एंटीवायरस और एंटीमैलवेयर सॉफ्टवेयर (Antivirus and Antimalware Software):** प्रतिष्ठित एंटीवायरस (Reputable Antivirus) और एंटीमैलवेयर सॉफ्टवेयर (Antimalware Software) इंस्टॉल (Install) करने से उन दुर्भावनापूर्ण प्रोग्रामों का पता लगाने और उन्हें हटाने में मदद मिलती है जो डेटा का प्रसार कर सकते हैं।
- **फ़ायरवॉल (Firewalls):** फ़ायरवॉल इनकमिंग (Incoming) और आउटगोइंग (Outgoing) नेटवर्क ट्रैफ़िक (Network Traffic) की निगरानी और नियंत्रण करते हैं, अनधिकृत पहुंच को रोकते हैं और साइबर खतरों (Cyber Threats) से बचाते हैं।
- **कूटलेखन (Encryption):** संवेदनशील डेटा को एन्क्रिप्ट (Encrypting) करना अनधिकृत पहुंच को रोकता है, भले ही डेटा से समझौता किया गया हो या चोरी हो गया हो। (चित्र -3.46)

उपयोगकर्ता सुरक्षा (User Safety)



चित्र -3.47

- **उपयोगकर्ता जागरूकता (User Awareness):** उपयोगकर्ताओं को साइबर सुरक्षा (Cybersecurity) सर्वोत्तम प्रथाओं के बारे में शिक्षित करना, जैसे कि संदिग्ध लिंक और ईमेल अनुलग्नकों (E-mail attachments) से बचना, मैलवेयर संक्रमण (Malware Infections) और डेटा उल्लंघनों को रोकने में मदद करता है।
- **उपयोगकर्ता अनुमतियाँ User Permissions:** उचित उपयोगकर्ता अनुमतियाँ निर्दिष्ट करने से संवेदनशील डेटा और सिस्टम सेटिंग्स तक पहुंच प्रतिबंधित हो जाती है, जिससे अनधिकृत संशोधनों का जोखिम कम हो जाता है।
- **मल्टी-फैक्टर प्रमाणीकरण (Multi-factor Authentication):** मल्टी-फैक्टर प्रमाणीकरण को लागू करने से उपयोगकर्ताओं को पासवर्ड से परे अतिरिक्त सत्यापन प्रदान करने की आवश्यकता होती है, जिससे सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत जुड़ जाती है।
- **भौतिक सुरक्षा Physical Security:** कंप्यूटर तक भौतिक पहुंच (Physical access) को प्रतिबंधित करना और लॉगिन पासवर्ड (Login, Password) या बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण (Biometric Authentication) का उपयोग करना अनधिकृत उपयोगकर्ताओं को संवेदनशील जानकारी तक पहुँचने से रोकता है। (चित्र -3.47)

कई एंटीवायरस (Antivirus) और एंटीमैलवेयर (Antimalware) सॉफ्टवेयर समाधान उपलब्ध हैं, जिनमें से प्रत्येक की अपनी विशेषताओं और क्षमताओं का सेट है। उद्योग में कुछ प्रसिद्ध नामों में शामिल हैं:

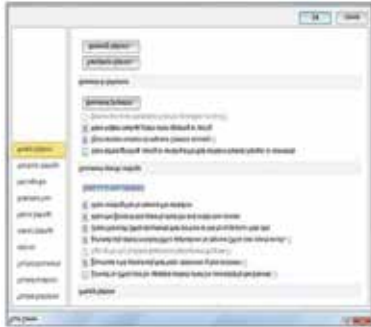
- NortonLifeLock द्वारा नॉर्टन एंटीवायरस (पूर्व में सिमेंटेक)
- McAfee, LLC द्वारा McAfee एंटीवायरस
- अवास्ट सॉफ्टवेयर द्वारा अवास्ट एंटीवायरस



चित्र -3.48

गोपनीयता, सुरक्षा और ऑनलाइन समग्र कल्याण बनाए रखने के लिए सोशल मीडिया के उपयोग के बारे में उपयोगकर्ता जागरूकता महत्वपूर्ण है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते समय उपयोगकर्ता जागरूकता के कुछ प्रमुख पहलू हैं:

गोपनीय सेटिंग (Privacy Settings)



चित्र -3.47

उपयोगकर्ताओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध गोपनीयता सेटिंग्स के बारे में पता होना चाहिए और यह समझना चाहिए कि उन्हें अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार कैसे समायोजित किया जाए। इसमें प्रोफाइल दृश्यता (Profile Visibility), पोस्ट दृश्यता (Post Visibility), टैगिंग (Tagging), स्थान साझाकरण और तृतीय-पक्ष ऐप्स (Third-Party Apps)के साथ डेटा साझाकरण से संबंधित सेटिंग्स शामिल हैं। (चित्र -3.49)

व्यक्तिगत जानकारी साझा करना (Sharing Personal Information)



चित्र -3.50

उपयोगकर्ताओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर व्यक्तिगत जानकारी जैसे पूरा नाम, जन्म तिथि, पता, फोन नंबर और वित्तीय विवरण साझा करने में सतर्क रहना चाहिए। व्यक्तिगत जानकारी को अधिक साझा करने से पहचान की चोरी, धोखाधड़ी और गोपनीयता से संबंधित अन्य मुद्दों का खतरा बढ़ सकता है। (चित्र -3.50)

फ़िशिंग और घोटाले (Phishing and Scams)



चित्र -3.51

उपयोगकर्ताओं को फर्जी प्रोफाइल (Fake Profiles), धोखाधड़ी वाले संदेशों (Faudulent Messages), और भ्रामक लिंक (Suspicious Links) सहित सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर फ़िशिंग प्रयासों और घोटालों के बारे में सतर्क रहना चाहिए। उन्हें संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने या अज्ञात स्रोतों को व्यक्तिगत जानकारी प्रदान करने से बचना चाहिए। (चित्र -3.51)

साइबरबुलिंग और उत्पीड़न (Cyberbullying and Harassment)



चित्र -3.52

उपयोगकर्ताओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपनी ऑनलाइन बातचीत और दूसरों के प्रति व्यवहार के प्रति सचेत रहना चाहिए। उन्हें साइबरबुलिंग (Cyberbullying), उत्पीड़न, अभद्र भाषा या अन्य प्रकार के हानिकारक व्यवहार में शामिल होने से बचना चाहिए जो दूसरों की भलाई पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। (चित्र -3.52)

सामग्री साझाकरण और कॉपीराइट (Content Sharing and Copyright)



चित्र -3.53

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सामग्री साझा करते समय उपयोगकर्ताओं को कॉपीराइट कानूनों और बौद्धिक संपदा अधिकारों (intellectual property rights) का सम्मान करना चाहिए। उन्हें केवल वही सामग्री साझा करनी चाहिए जिसे वितरित करने और आवश्यक होने पर मूल रचनाकारों से अनुमति प्राप्त करने का अधिकार उनके पास है। (चित्र -3.53)

डेटा गोपनीयता और सुरक्षा (Data Privacy and Security)



चित्र -3.54

उपयोगकर्ताओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की डेटा गोपनीयता और सुरक्षा प्रथाओं को समझना चाहिए, जिसमें उनका व्यक्तिगत डेटा कैसे एकत्र, संग्रहीत और उपयोग किया जाता है। उन्हें अपनी गोपनीयता सेटिंग्स की नियमित रूप से समीक्षा और अद्यतन करना चाहिए और संवेदनशील जानकारी ऑनलाइन साझा करने के बारे में सतर्क रहना चाहिए। (चित्र -3.54)

सूचना का सत्यापन (Verification of Information)



चित्र -3.55

उपयोगकर्ताओं को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा की गई जानकारी पर विश्वास करने या साझा करने से पहले उसकी प्रामाणिकता और विश्वसनीयता को सत्यापित करना चाहिए। उन्हें गलत सूचनाओं, फर्जी खबरों और अफवाहों की आलोचना करनी चाहिए जो सोशल मीडिया पर तेजी से फैल सकती हैं। (चित्र -3.55)

कंप्यूटर का उपयोग करके ऑनलाइन खरीदारी या बैंकिंग करते समय, संभावित सुरक्षा जोखिमों के बारे में जागरूक रहना और अपनी संवेदनशील जानकारी की सुरक्षा के लिए सावधानी बरतना आवश्यक है। ध्यान में रखने योग्य कुछ जागरूकता युक्तियाँ यहां दी गई हैं:

सुरक्षित वेबसाइटों का उपयोग करें (Use Secure Websites)



चित्र -3.56

केवल उन वेबसाइटों पर खरीदारी या बैंक करें जो सुरक्षित कनेक्शन का उपयोग करती हैं। वेबसाइट यूआरएल(URL) में "https://" और एड्रेस बार (Address bar) में एक पैडलॉक (padlock) आइकन देखें, जो दर्शाता है कि साइट आपके डेटा की सुरक्षा के लिए कूटलेखन (encryption) का उपयोग करती है। (चित्र -3.56)

सॉफ़्टवेयर अद्यतन रखें (Keep Software Updated)



चित्र -3.57

सुनिश्चित करें कि आपके कंप्यूटर का ऑपरेटिंग सिस्टम (Operating System), वेब ब्राउज़र (Web Browser) और सुरक्षा सॉफ़्टवेयर (Security Software) नवीनतम सुरक्षा पैच (Patches) और अद्यतित (Update) हैं। नवीनतम खतरों से बचने के लिए अपने एंटीवायरस (Antivirus) और एंटीमैलवेयर सॉफ़्टवेयर (Antimalware Software) को नियमित रूप से अपडेट करें। (चित्र -3.57)

मजबूत पासवर्ड का प्रयोग करें (Use Strong Passwords)



चित्र -3.58

अपने ऑनलाइन शॉपिंग और बैंकिंग खातों के लिए मजबूत, अद्वितीय (Unique) पासवर्ड बनाएं। आसानी से अनुमान लगाने योग्य पासवर्ड का उपयोग करने से बचें और अपने पासवर्ड को सुरक्षित रूप से संग्रहीत और प्रबंधित करने के लिए पासवर्ड मैनेजर का उपयोग करने पर विचार करें। (चित्र -3.58)

फ़िशिंग से सावधान रहें (Beware of Phishing)



चित्र -3.59

ऐसे ईमेल (E-Mail), पॉप-अप (Pop-Up), संदेशों या लिंक (Link) से सावधान रहें जो आपकी व्यक्तिगत या वित्तीय जानकारी मांगते हैं। अनचाहे अनुरोधों के जवाब में संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने या संवेदनशील जानकारी प्रदान करने से बचें। (चित्र -3.59)

विश्वसनीय स्रोतों से खरीदारी करें (Shop from Trusted Sources)



चित्र -3.60

प्रतिष्ठित ऑनलाइन खुदरा विक्रेताओं (Online Retailers) से आइटम खरीदें और अपरिचित या अज्ञात वेबसाइटों से बचें। वेबसाइट की वैधता सुनिश्चित करने के लिए ग्राहक समीक्षा, रेटिंग और ट्रस्ट सील की जाँच करें। (चित्र -3.60)

**व्यक्तिगत जानकारी को सुरक्षित रखें
(Protect Personal Information)**



चित्र -3.61

ऑनलाइन खरीदारी या बैंकिंग लेनदेन करते समय केवल आवश्यक व्यक्तिगत और वित्तीय जानकारी प्रदान करें। असुरक्षित या सार्वजनिक वाई-फ़ाई (Wi-Fi) नेटवर्क पर संवेदनशील जानकारी साझा करने से बचें। (चित्र -3.61)

सुरक्षित वाई-फ़ाई कनेक्शन का उपयोग करें (Use Secure Wi-Fi Connections)



चित्र -3.62

ऑनलाइन शॉपिंग या बैंकिंग करते समय सुरक्षित और निजी वाई-फ़ाई नेटवर्क का उपयोग करें। सार्वजनिक या असुरक्षित वाई-फ़ाई नेटवर्क पर संवेदनशील लेनदेन करने से बचें, जो हैकर्स द्वारा अवरोधन के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं। (चित्र -3.62)

**लेनदेन के बाद लॉग आउट करें
(Log Out After Transactions)**



चित्र -3.63

लेन-देन पूरा करने के बाद या जब आप उनका उपयोग समाप्त कर लें तो हमेशा अपने ऑनलाइन शॉपिंग और बैंकिंग खातों से लॉग आउट करें। यह आपके खातों तक अनधिकृत पहुँच को रोकने में मदद करता है, खासकर यदि आप साझा या सार्वजनिक कंप्यूटर का उपयोग कर रहे हैं। (चित्र -3.63)

जब सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म तक पहुँचने की बात आती है, तो उपयोगकर्ताओं के पास चुनने के लिए विभिन्न प्रकार के डिवाइस (Device) होते हैं। यहां कुछ सबसे सामान्य विकल्प दिए गए हैं:

स्मार्टफोन्स (Smartphones)



चित्र -3.64

सोशल मीडिया तक पहुँचने के लिए स्मार्टफोन सबसे लोकप्रिय उपकरणों में से एक है। वे सुविधा, पोर्टेबिलिटी (Portability) और ऐप स्टोर (App Stores) से डाउनलोड के लिए उपलब्ध सोशल मीडिया ऐप्स की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करते हैं। (चित्र -3.64)

Tablet



चित्र -3.65

जैसे कि आईपैड और एंड्रॉइड टैबलेट, स्मार्टफोन की तुलना में बड़ा स्क्रीन आकार प्रदान करते हैं, जो उन्हें सोशल मीडिया सामग्री ब्राउज़ (Browse) करने और मल्टीमीडिया सामग्री से जुड़ने के लिए उपयुक्त बनाता है। (चित्र -3.65)

Laptop



चित्र -3.66

लैपटॉप भौतिक कीबोर्ड (Keyboard) और बड़े स्क्रीन आकार के साथ अधिक पारंपरिक कंप्यूटिंग अनुभव प्रदान करते हैं। वे पूर्ण वेब ब्राउज़िंग (Web Browsing) अनुभव प्रदान करते हैं और सामग्री निर्माण और मैसेजिंग जैसे अधिक व्यापक सोशल मीडिया इंटरैक्शन के लिए उपयुक्त हैं। (चित्र -3.66)

डेस्कटॉप कंप्यूटर (Desktop Computers)



चित्र -3.67

डेस्कटॉप (Desktop) कंप्यूटर बड़े मॉनिटर (Monitor) और अधिक प्रोसेसिंग क्षमताओं के साथ एक शक्तिशाली कंप्यूटिंग अनुभव प्रदान करते हैं। वे सामग्री निर्माण, गेमिंग (Gaming) और मल्टीटास्किंग (Multitasking) जैसी गहन सोशल मीडिया गतिविधियों के लिए उपयुक्त हैं। (चित्र -3.67)

घड़ी (Smartwatches)



चित्र -3.68

जैसे कि ऐपल वॉच (Apple Watch) या वेयर ओएस प्लेटफॉर्म (Wear OS Platform) पर चलने वाले, नोटिफिकेशन, मैसेजिंग, नेविगेशन (टर्न-बाय-टर्न दिशा-निर्देश, मानचित्र और रूट मार्गदर्शन सहित) जैसी सुविधाओं के साथ सीमित सोशल मीडिया एक्सेस प्रदान करते हैं। टाइमकीपिंग, वॉयस कमांड (Voice Command), फिटनेस ट्रैकिंग, स्वास्थ्य निगरानी, संगीत नियंत्रण, संपर्क रहित भुगतान और सोशल मीडिया ऐप्स के साथ बुनियादी इंटरैक्शन। (चित्र -3.68)

स्मार्ट टीवी (Smart TV)

चित्र -3.69

स्मार्ट टीवी पारंपरिक प्रसारण या केबल टीवी से परे एकीकृत इंटरनेट कनेक्टिविटी और इंटरैक्टिव सुविधाओं वाले टेलीविजन सेट हैं। (चित्र -3.69)

वे आम तौर पर स्मार्टफोन और टैबलेट में पाए जाने वाले ऑपरेटिंग सिस्टम पर चलते हैं, जिससे उपयोगकर्ता ऑनलाइन सामग्री और सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुंच प्राप्त कर सकते हैं। स्मार्ट टीवी के कुछ सामान्य उपयोग:

स्ट्रीमिंग सेवाएं (Streaming Services) - स्मार्ट टीवी उपयोगकर्ताओं को टीवी के इंटरफ़ेस से सीधे नेटफ्लिक्स (Netflix), अमेज़ॉन प्राइम वीडियो (Amazon Prime Video), हुलु (Hulu), डिज़नी + (Disney+) और कई अन्य जैसी लोकप्रिय स्ट्रीमिंग सेवाओं तक पहुंचने की अनुमति देते हैं। उपयोगकर्ता अतिरिक्त उपकरणों की आवश्यकता के बिना ऑन-डिमांड फिल्में, टीवी शो, वृत्तचित्र और अन्य सामग्री स्ट्रीम कर सकते हैं।



चित्र -3.70

लाइव टीवी स्ट्रीमिंग (Live TV Streaming) - कई स्मार्ट टीवी यूट्यूब टीवी (Youtube), स्लिंग टीवी, हुलु + लाइव टीवी और अन्य जैसी लाइव टीवी स्ट्रीमिंग सेवाओं का समर्थन करते हैं। उपयोगकर्ता अपने पसंदीदा चैनलों का लाइव प्रसारण देख सकते हैं और शो रिकॉर्ड करने के लिए क्लाउड डीवीआर जैसी सुविधाओं तक पहुंच सकते हैं। (चित्र -3.70)



गेमिंग (Gaming) - स्मार्ट टीवी गेमिंग ऐप्स (Gamin Apps) और सेवाओं का समर्थन करते हैं, जिससे उपयोगकर्ता सीधे अपने टीवी स्क्रीन पर गेम खेल सकते हैं। कुछ स्मार्ट टीवी पहले से इंस्टॉल किए गए गेमिंग ऐप्स के साथ आते हैं, जबकि अन्य Google Stadia, NVIDIA GeForce Now, या Xbox Game Pass जैसी गेम स्ट्रीमिंग सेवाओं का समर्थन करते हैं। (चित्र -3.71)

इंटरनेट ब्राउज़िंग (Internet Browsing) - स्मार्ट टीवी बिल्ट-इन वेब ब्राउज़र (Built-in Web Browsers) के साथ आते हैं जो उपयोगकर्ताओं को सीधे अपने टीवी स्क्रीन पर इंटरनेट ब्राउज़ करने की अनुमति देते हैं। उपयोगकर्ता वेबसाइटों तक पहुंच सकते हैं, जानकारी खोज सकते हैं और यहां तक कि वेब से मल्टीमीडिया सामग्री भी देख सकते हैं। (चित्र -3.72,3.73)



चित्र -3.72



चित्र -3.73

स्मार्ट होम इंटीग्रेशन Smart Home Integration - कई स्मार्ट टीवी स्मार्ट होम डिवाइस (Home Devices) और सेवाओं के लिए अंतर्निहित समर्थन के साथ आते हैं, जिससे उपयोगकर्ता अपने स्मार्ट होम डिवाइस जैसे लाइट, थर्मोस्टैट(thermostats), कैमरा और स्पीकर को सीधे टीवी के इंटरफ़ेस से नियंत्रित कर सकते हैं। कुछ स्मार्ट टीवी हैंड्स-फ्री नियंत्रण के लिए अमेज़ॉन एलेक्सा (Amazon Alexa) या गूगल असिस्टेंट (Google Assistant) जैसे वॉयस असिस्टेंट (voice assistants) का भी समर्थन करते हैं। (चित्र -3.74)



चित्र -3.74

पहनने योग्य उपकरण (WEARABLE DEVICES)

पहनने योग्य उपकरण (WEARABLE DEVICES) पहनने योग्य उपकरण (Wearable devices) इलेक्ट्रॉनिक उपकरण होते हैं जिन्हें सहायक उपकरण के रूप में शरीर पर पहना जा सकता है या कपड़ों और सहायक उपकरणों में एकीकृत किया जा सकता है। ये उपकरण आम तौर पर पारंपरिक सहायक उपकरणों से परे कार्यक्षमता प्रदान करते हैं और उपयोगकर्ताओं को चलते समय विभिन्न सुविधाएँ और कार्यक्षमताएँ प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। यहां कुछ सामान्य प्रकार के पहनने योग्य उपकरण और उनके उपयोग दिए गए हैं:



चित्र -3.75



चित्र -3.76

फिटनेस ट्रैकर(Fitness Trackers) जिन्हें एक्टिविटी ट्रैकर या फिटनेस बैंड के रूप में भी जाना जाता है, पहनने योग्य उपकरण हैं जिन्हें शारीरिक गतिविधि और फिटनेस से संबंधित मेट्रिक्स की निगरानी के लिए डिज़ाइन किया गया है। वे उठाए गए कदमों, तय की गई दूरी, खर्च की गई कैलोरी, हृदय गति, नींद के पैटर्न और बहुत कुछ जैसे मेट्रिक्स को ट्रैक करते हैं। फिटनेस ट्रैकर उपयोगकर्ताओं को उनके स्वास्थ्य और फिटनेस के स्तर के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं, जिससे उन्हें फिटनेस लक्ष्य निर्धारित करने और हासिल करने में मदद मिलती है। (चित्र -3.76)

स्मार्ट चश्मा (Smart Glasses)



चित्र -3.77

स्मार्ट चश्मा (एक एकीकृत डिस्प्ले के साथ पहनने योग्य उपकरण हैं जो उपयोगकर्ता के दृश्य क्षेत्र पर डिजिटल जानकारी को ढक देता है। वे संवर्धित वास्तविकता (एआर) (augmented reality), अनुभव, हेड-अप डिस्प्ले (एचयूडी), नेविगेशन सहायता, हैंड्स-फ्री संचार और मल्टीमीडिया प्लेबैक जैसी सुविधाएँ प्रदान करते हैं। स्मार्ट चश्मे का उपयोग स्वास्थ्य सेवा, विनिर्माण, रसद और उपभोक्ता अनुप्रयोगों सहित विभिन्न उद्योगों में किया जाता है। (चित्र -3.77)

स्वास्थ्य निगरानी उपकरण (Health Monitoring Devices)



चित्र -3.78

पहनने योग्य स्वास्थ्य निगरानी उपकरणों को विभिन्न स्वास्थ्य-संबंधित मेट्रिक्स, जैसे हृदय गति, रक्तचाप, रक्त ऑक्सीजन स्तर, ग्लूकोज स्तर और बहुत कुछ को ट्रैक और मॉनिटर करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। ये उपकरण उपयोगकर्ताओं को उनके स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं, जिससे उन्हें पुरानी स्थितियों की निगरानी करने, प्रगति को ट्रैक करने और अपने स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में सूचित निर्णय लेने की अनुमति मिलती है। (चित्र -3.78)

स्थान ट्रैकर्स (Location Trackers)



चित्र -3.79

स्थान ट्रैकर, जिन्हें जीपीएस ट्रैकर(GPS Tracker) या जीपीएस घड़ियों के रूप में भी जाना जाता है, पहनने योग्य उपकरण हैं जो वास्तविक समय में पहनने वाले के स्थान को ट्रैक करने के लिए जीपीएस तकनीक का उपयोग करते हैं। इनका उपयोग आमतौर पर व्यक्तिगत सुरक्षा, फिटनेस ट्रैकिंग, नेविगेशन, पालतू जानवरों की ट्रैकिंग और संपत्ति ट्रैकिंग अनुप्रयोगों के लिए किया जाता है। (चित्र -3.79)

अपनी प्रगति की जाँच-

1. कंप्यूटर क्या है ?
2. सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) से क्या आशय है?
3. कंप्यूटर हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर कंप्यूटर को परिभाषित करे।
4. इंटरनेट कौशल क्या है?
5. किन्हीं तीन कुंजियों (Keys) के नाम और उनका उपयोग बताइए।
6. हमारे दैनिक जीवन में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (ICT) का क्या महत्व है?

प्रायोगिक कार्य-

- अपने आस पास हर क्षेत्र में ICT के होने वाले प्रयोग पर अपनी समझ बनाए, (जैसे टी.वी.में आने वाले विज्ञापन, खरीदारी करते समय ऑनलाइन पेमेंट की समझ आदि) ।
- अखबार, टी.वी. में आने वाले विज्ञापन विज्ञापनी में आई .सी. टी. की क्या भूमिका है? जाने तथा चर्चा करे ।



इकाई- 4 उद्यमशीलता कौशल

Entrepreneur (उद्यमी) वह व्यक्ति होता है जो अपना खुद का उद्योग स्थापित करता है, जोखिम उठाता है और उसमें से लाभलेता है। एक उद्यमी अपने उद्योग को बढ़ाने के लिए अन्य व्यक्तियों को भी रोजगार देता है। Entrepreneur (उद्यमी) वह व्यक्ति होता है जो दूसरे व्यक्तियों को भी अपने साथ ले के चलता है। वह अपने हित के साथ साथ दूसरों के हित का भी ध्यान रखता है।

सत्र 1: उद्यमिता क्या है?

नये व्यवसायिक संगठन की शुरूआत करने के विचार को उद्यमिता कहते हैं। किसी वर्तमान या भविष्य के अवसर का पूर्वानुमान लगाकर कोई व्यवसायिक संगठन आरम्भ करना उद्यमिता का मुख्य पहलू है।



उद्यमी भाविश अग्रवाल की कहानी

ओला कैब्स के सी. ई. ओ. भाविश अग्रवाल की एक बार ज्यादा किराया मांगने पर टैक्सी ड्राइवर से बहस हो गई थी। इसके बाद उन्हें एक बिजनेस आईडिया आया। भाविश ने अपने दोस्त के साथ मिलकर ओला कैब सर्विस शुरू की, जिसमें किराया कम था और लोगों को आसानी से कैब बुक करने की सुविधा थी।

दुनिया में जितने भी सफल लोग हैं, उन्होंने परेशानियों का आसान हल निकाला है। रोजमर्रा की दिक्कतों को दूर करके कैसे आसान बनाया जाए हमेशा यही सोचा है। सफल लोगों के ऐसे ही बिजनेस आईडिया ने उन्हें अरबपति तक बना दिया है। आज हम आपको एक ऐसे ही शख्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसे टैक्सी ड्राइवर से किराये को लेकर हुई बहस से बिजनेस आईडिया मिला। इस शख्स का बिजनेस इतना सफल हुआ कि इसकी चर्चा आज पूरे देश में है। हम बात कर रहे हैं, ओला कैब्स के सी ई ओ भाविश अग्रवाल की। भाविश ने साल 2010 में अपने दोस्त, अंकित भाटी के साथ मिलकर इस कंपनी की शुरुआत की थी। टैक्सी में हुए खराब एक्सपीरियंस के बाद उन्होंने ये कंपनी बनाई थी। दरसअल भाविश एक यात्रा के दौरान टैक्सी ड्राइवर की मनमानी के शिकार हुए थे। इसके बाद उन्हें ओला कैब सर्विस शुरू करने का आईडिया आया।

अवसर हर जगह हैं, आपको तलाशने की जरूरत है
उन्हें पहचानें। क्या आपके पास कोई विचार है/क्या आपने देखा है?
आपके आस-पास कोई भी अवसर जो आप भी कर सकते हैं
व्यवसाय शुरू करने के लिए उपयोग करें ? अपना विचार नीचे लिखें।

शिक्षक इन गतिविधियों को सुविधाजनक बनाएगा और आवश्यकतानुसार अतिरिक्त फीडबैक देगा।

गतिविधि 1

उद्यमी का अनुमान लगाओ

सामग्री की आवश्यकता

नोटबुक, कलम

प्रक्रिया

प्रत्येक 5 विद्यार्थियों की टीम बनाएं। इसलिए, यदि कक्षा में 30 छात्र हैं, तो प्रत्येक टीम में 5 छात्रों की 6 टीमों होंगी और एक नेता का चयन करें जो इसे चलाने के लिए जिम्मेदार होगा। समूह का प्रत्येक सदस्य निम्नलिखित कार्य करेगा:

- स्कूल आते समय आपको जो भी लोग दिखते हैं और वे क्या कर रहे हैं, उनकी एक सूची बनाएं।
- 2 सूचियाँ बनाएँ - एक अपने लिए काम करने वाले लोगों की और एक उन लोगों की जो दूसरों के लिए काम करते हैं।
- अपने आस-पास विभिन्न प्रकार के व्यवसायों की एक सूची बनाएं।
- अब उन सभी वस्तुओं के बारे में सोचें जिन्हें आप अपने पड़ोस में नहीं खरीद सकते और लोगों को उन्हें खरीदने के लिए दूर जाना पड़ता है।

- क्या आप इसे एक अच्छे बिजनेस आइडिया के संभावित अवसर के रूप में देखते हैं?
- आप रचनात्मक तरीके से इस कमी को कैसे पूरा करेंगे?
- समूह के सदस्य समूह के भीतर अपने विचारों पर चर्चा करते हैं।

क. बहुविकल्पीय प्रश्न

प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और उस अक्षर (क), (ख), (ग) या (घ) पर गोला लगाएं जो प्रश्न का सबसे अच्छा उत्तर देता है।

1. व्यवसाय एक (ए) गतिविधि है।

(क) सामाजिक

(ख) आर्थिक

(ग) खतरनाक

(घ) बेचना

2. उद्यमिता का उद्देश्य क्या है?

(क) लाभ कमाएं

(ख) ग्राहकों की आवश्यकता को नवोन्मेषी ढंग से हल करें

(ग) उपरोक्त दोनों

(घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

ख. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. अपने आस-पास देखे जाने वाले तीन व्यवसायों की सूची बनाएँ। व्यवसाय क्या करता है और वे इसे कैसे चलाते हैं, इसका विवरण साझा करें?

अपनी प्रगति जांचें

निम्नलिखित कथन को पढ़ें और "हां" या "नहीं" लिखें कि वह व्यक्ति उद्यमी है या नहीं।

कथन	हां/नहीं
1. रवि ने ऑफिस में अपने दोस्तों के लिए चाय बनाई. सभी को चाय बहुत पसंद आई और उन्होंने उससे कहा कि वह चाय बनाने में बहुत अच्छा है।	
2. सविता, एक गृहिणी, को अपने बच्चों की ट्यूशन के लिए अतिरिक्त धन की आवश्यकता है। उसने देखा कि दोपहर के समय पास के कॉलेज से निकलने वाले बच्चे थके हुए और भूखे दिखते हैं। वह ताज़ा नीम्बू पानी और समोसा बनाती है और छात्रों को बेचती है।	

3.	<p>राहुल को कुत्ते बहुत पसंद हैं। वह अपने दोस्तों के परिवार के कुत्तों के साथ खेलता है। एक दिन जब वे स्टेशन से बाहर जा रहे थे, तो उन्होंने राहुल से अपने कुत्ते की देखभाल करने के लिए कहा। राहुल ने सोचा कि यह एक अच्छा विचार है, "जब मालिक यात्रा कर रहा हो तो कुत्तों की देखभाल करना"। उन्होंने अपनी खुद की कंपनी शुरू की जो "कुत्तों के लिए होटल" की तरह है। जब कुत्ते के मालिक यात्रा करते हैं, तो वे अपने कुत्तों को इस होटल में छोड़ देते हैं और प्रत्येक दिन कुत्ते की देखभाल के लिए कंपनी को पैसे देते हैं। क्या राहुल एक उद्यमी हैं?</p>	
4.	<p>मोनिका ने देखा कि उसके पड़ोसियों को एक समस्या का सामना करना पड़ता था। जब वे काम पर जाते थे तो उन्हें अपने छोटे बच्चे को पीछे छोड़ना पड़ता था। मोनिका उनके बच्चे की देखभाल के लिए शाम को इस घर में जाने लगी। उसके पड़ोसी बहुत खुश थे और उसे ऐसा करने के लिए चॉकलेट देते थे।</p>	

सत्र 2: उद्यमिता की भूमिका

यदि आप एक उद्यमी होते, तो आप कैसे सोचते हैं कि आप अपने देश की मदद करेंगे? उद्यमिता को प्रोत्साहित करने वाले देश तेजी से विकसित हुए हैं। इसलिए, उद्यमिता की भूमिका और लाभों को व्यापक रूप से परिभाषित करना महत्वपूर्ण है।

आर्थिक विकास - प्रचलन में धन

जैसे-जैसे उद्यमी ग्राहकों के लिए बेहतर और सस्ते उत्पाद और सेवाएँ उपलब्ध कराकर मूल्य बनाते हैं, अर्थव्यवस्था बढ़ती है। जैसे-जैसे उद्यमी अपना व्यवसाय बढ़ाते हैं, निवेशक उनके व्यवसाय में पैसा लगाते हैं और अच्छे रिटर्न की उम्मीद करते हैं। जैसे-जैसे अधिक से अधिक उद्यमी व्यवसाय के अवसर पैदा करते हैं, अर्थव्यवस्था बढ़ती है।



सामाजिक विकास - नौकरियों का सृजन



किसी उद्यमी द्वारा शुरू किया गया व्यवसाय आमतौर पर शुरुआत में बहुत छोटा व्यवसाय होता है। यदि यह सफल हो जाता है और बढ़ता है तो उद्यमी व्यवसाय का विस्तार करता है।

जैसे-जैसे व्यवसाय बढ़ता है, उसे अधिक काम करने की आवश्यकता होती है और इसलिए अधिक नौकरियाँ पैदा होती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाली नौकरियों से अधिक लोग पैसा कमाते हैं और अच्छा जीवन जीते हैं।

जीवन स्तर में सुधार - आरामदायक जीवन जीने के लिए अधिक चीजें उपलब्ध हैं

जब उद्यमी ट्रैक्टर, मोबाइल फोन या मोबाइल सेवा जैसे उत्पाद बेचते हैं, तो यह लोगों को अधिक आरामदायक जीवन जीने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, एक छोटे से गाँव में अच्छी गुणवत्ता का साबुन नहीं था जिसके कारण गाँव वाले बीमार पड़ जाते थे। एक उद्यमी ने जीवाणुरोधी एकत्र करने के लिए शहर जाना शुरू किया और शहर से साबुन लाकर गाँवों में बेचने से लोगों ने हाथ धोने के लिए साबुन का उपयोग करना शुरू कर दिया, जिसके परिणामस्वरूप लोगों के बीमार पड़ने की घटनाएँ कम हो गईं।

प्रैक्टिकल अभ्यास

शिक्षक इन गतिविधियों को सुविधाजनक बनाएगा और आवश्यकतानुसार अतिरिक्त फीडबैक देगा।

गतिविधि

उद्यमियों के बिना एक दुनिया

सामग्री की आवश्यकता---(कोई नहीं)

प्रक्रिया

- प्रत्येक समूह में 45 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह इस बारे में सोचता है कि कौन से उद्यमी हमें सबसे अधिक लाभ पहुंचाते हैं या हमारी मदद करते हैं।
- अब कल्पना करें कि यह उद्यमी, और उसका व्यवसाय मौजूद नहीं है। मेरा जीवन कैसे प्रभावित होगा?
- प्रत्येक समूह कक्षा के साथ अपना उदाहरण साझा करता है कि कौन सा उद्यमी उनकी सबसे अधिक मदद करता है और यदि वह वहां नहीं होता तो क्या होता।
- एक स्वयंसेवी छात्र प्रत्येक समूह द्वारा दिए गए उदाहरणों को बोर्ड पर लिखता है।
- कक्षा उद्यमियों के महत्व पर चर्चा करती है।

क. लघु उत्तरीय प्रश्न

निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर अपने शब्दों में दीजिए।

गुलाब राजस्थान के एक छोटे से गांव में रहती हैं। उसने देखा कि उसके गाँव की सभी महिलाएँ पेंटिंग और हस्तशिल्प उत्पाद बनाने में अच्छी थीं। उसने पैसा इकट्ठा किया और एक व्यवसाय शुरू किया। गुलाब महिलाओं को शहरों से सामग्री प्राप्त करने में मदद करेगा और नवीनतम डिजाइन बनाने में उनका समर्थन करेगी। फिर वह इन पेंटिंग्स और हस्त शिल्प उत्पादों को बड़े शहरों में बेचने की व्यवस्था करेगी। आपको क्या लगता है कि गुलाब एक उद्यमी के रूप में अपने समाज की मदद कैसे कर रही है?

उन तीन उद्यमियों के उदाहरण दीजिए जिन्हें आप जानते हैं जो आपके आसपास रहते हैं। लिखें कि वे आपके शहर की किस प्रकार मदद कर रहे हैं।

आपने क्या सीखा?

शब्दावली

आत्मविश्वास: स्वयं पर विश्वास करने का गुण और इस बात का डर न होना कि क्या होगा या दूसरे क्या कहेंगे ?

प्रायोगिक: कोई व्यक्ति जो नई चीज़ों को आजमाना और बेहतर बनने के लिए उससे सीखना पसंद करता है।

धैर्य: किसी व्यक्ति का हार न मानने और प्रयास करते रहने का गुण ।

हाइब्रिड व्यवसाय: हाइब्रिड व्यवसाय उत्पाद और सेवा व्यवसाय का मिश्रण है।

धैर्य: तनावपूर्ण समय में क्रोधित या भावुक न होना और शांत रहना व्यक्ति का गुण है।

सकारात्मकता: व्यक्ति का हर स्थिति और व्यक्ति में अच्छाई देखने का गुण।

उत्पाद व्यवसाय: ऐसा व्यवसाय जहां विक्रेता और खरीदार एक ऐसी चीज़ का आदान-प्रदान करते हैं, जिसे देखा और छुआ जा सकता है, उत्पाद आधारित व्यवसाय कहलाता है।

सेवा व्यवसाय: ऐसा व्यवसाय जहां एक विक्रेता खरीदार को कुछ काम पूरा करने में मदद करता है, जिसे देखा या संग्रहीत नहीं किया जा सकता है, उदाहरण के लिए प्लंबिंग, शिक्षण, हेयर ड्रेसिंग इत्यादि, सेवा आधारित व्यवसाय कहा जाता है।

सत्र 3: एक सफल उद्यमी के गुण

पिछले अध्याय में, हमने सीखा कि उद्यमिता वेतन रोजगार से किस प्रकार भिन्न है। हमने उद्यमिता की विभिन्न विशेषताएं भी सीखीं। इस सत्र में हम एक सफल उद्यमी के गुणों के बारे में जानेंगे।

क्या आप उन व्यवसायिक व्यक्तियों के बारे में सोच सकते हैं जिनसे आप चीजें खरीदते हैं? इन लोगों के कुछ गुण क्या हैं? अपनी नोटबुक में सभी गुणों को उदाहरण सहित सूचीबद्ध करें।

कौन	गुणवत्ता	उदाहरण
1.	दूधवाला	मेहनती
		सुबह 3:00 बजे उठता है और 5:00 बजे ताजा दूध देने के लिए ग्राहक के घर आता है।
2.		
3.		
4.		
5.		

एक पतली रेखा होती है जो एक उद्यमी को पारंपरिक व्यवसायी से अलग करती है।

रामू एक चाय वाला है जो एक व्यस्त बस स्टॉप के पास चाय बेच रहा है।

वह खूब कमाता है और अच्छा मुनाफा कमाता है। वह एक पारंपरिक बिजनेस मैन हैं।

अब रानी ने सड़क किनारे चाय की दुकान भी शुरू कर ली। उसने मॉल के महंगे टी पार्लरों की तरह ही उचित मूल्य पर अलग-अलग स्वाद की चाय बेचने का फैसला किया। उनके अनूठे विचार के कारण उनके ग्राहकों में दैनिक वेतन भोगी से लेकर अभिनेता और राजनेता तक शामिल हैं। वह एक उद्यमी हैं।

आइए अब एक सफल उद्यमी के सभी महत्वपूर्ण गुणों को समझने के लिए दूसरे उद्यमी की कहानी पढ़ते हैं, ताकि जब आप उद्यमी बनने के बारे में सोचें तो इन गुणों का अभ्यास कर सकें।

सुषमा, खिलौना निर्माता

सुषमा दो छोटे बच्चों की माँ हैं। उसने देखा कि कुछ माता-पिता अपने बच्चों को खेलने के लिए मोबाइल फोन दे रहे थे, जबकि अन्य को प्लास्टिक के खिलौने दे रहे थे। ये दोनों ही बच्चों और पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं।

वह चाहती थी कि उसके बच्चे उन खिलौनों से खेलने का आनंद लें जो उनके मस्तिष्क के लिए अच्छे थे लेकिन ऐसा नहीं था।

स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। उन्हें लकड़ी के खिलौने बनाने का विचार आया, जिनके साथ न केवल खेलने में मज़ा आता है, बल्कि बच्चों को उनके साथ खेलने से सीखने में भी मदद मिलती है। उसने कुछ खिलौने बनाए और तस्वीरें अपने दोस्तों और परिवार को भेजना शुरू कर दिया। वे उससे इन नए प्रकार के खिलौनों को खरीदने के लिए उत्साहित थे।

उसके सबसे अच्छे दोस्त ने उसे बताया कि उसने जो खिलौना खरीदा था उसमें नुकीले किनारे थे और उससे उसके बच्चे को चोट लगी थी। सुषमा ने तुरंत डिज़ाइन को नरम किनारों में बदल दिया। बहुत कम लोगों ने उसके उत्पाद खरीदे। उसने अपने उत्पादों के उत्कृष्ट गुणों को निर्दिष्ट करते हुए, अपने ग्राहकों को अपने खिलौने खरीदने के लिए मनाने के लिए बड़े प्रयास किए।

उसने हार नहीं मानी और ग्राहक के रूप में माता-पिता के खरीदारी पैटर्न को समझने की कोशिश की। जल्द ही उन्हें एहसास हुआ कि लोग अपने बच्चों के लिए खिलौने स्थापित और स्थायी दुकानों से खरीदना पसंद करते हैं। उसने अपने उत्पाद बेचने के लिए विभिन्न खिलौनों की दुकानों के साथ साझेदारी करने का प्रयास किया। उन्होंने अपने उत्पादों को ऑनलाइन बेचने के लिए एक वेबसाइट भी बनाई। 12 साल बाद उनके खिलौनों की मांग बढ़ गई और जल्द ही वह न केवल भारत में, बल्कि दुनिया के अन्य हिस्सों में भी अपने खिलौने बेचने लगीं। एक उद्यमी के पास निम्नलिखित गुणों का समूह होना आवश्यक है। धैर्य उद्यमिता कोई एक दिन का काम नहीं है। सफलता जल्दी नहीं मिल सकती है और इसलिए, एक उद्यमी के लिए व्यवसाय चलाने में धैर्य रखना महत्वपूर्ण है। सफलता मिलने से पहले सुषमा 2 साल तक काम करती रहीं।

सकारात्मकता - जब कोई व्यक्ति व्यवसाय शुरू करता है तो उसे बहुत सारी कठिनाइयों और असफलता का सामना करना पड़ सकता है। एक उद्यमी को बड़ा जोखिम उठाने पर भी सकारात्मक सोचना होगा। कई बार नुकसान भी हो सकता है लेकिन फिर भी उद्यमी को सकारात्मक रहना चाहिए और अपने लक्ष्य के प्रति कड़ी मेहनत करते रहना चाहिए। उदाहरण के लिए, सुषमा ने अपने ग्राहकों की शिकायतें सुनीं। वह परेशान नहीं हुईं और अपने उत्पाद में सुधार किया।

मेहनती, कभी हार न मानने वाला और लगनशील - प्रत्येक नया व्यवसाय असफलताओं से गुजरता है और इसलिए, एक उद्यमी को सफल होने तक कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता होती है। एक उद्यमी के लिए यह जरूरी है कि वह अपने लक्ष्य के प्रति लगातार मेहनत करता रहे।

कंपनी के लक्ष्य - जब खिलौने नहीं बिक रहे थे तब भी सुषमा कोशिश करती रहीं।

आत्मविश्वास - एक उद्यमी को बहुत आश्वस्त होने और अपने व्यवसाय के बारे में निर्णय लेने की आवश्यकता होती है। एक उद्यमी को ग्राहकों के साथ आत्मविश्वास से संवाद करने की आवश्यकता होती है।

उदाहरण के लिए,

सुषमा अपने खिलौनों की गुणवत्ता और प्रभावी उपयोग को लेकर आश्वस्त थीं। इससे उसे सफलता मिली।

परीक्षण और त्रुटि के लिए खुला

उद्यमी को नए विचारों के प्रति खुला रहना चाहिए और विफलता के डर के बिना उन्हें आजमाना चाहिए। व्यवसाय के सफल होने तक उसे परीक्षण और त्रुटि का उपयोग करना होगा और विभिन्न विचारों के साथ प्रयोग करना होगा। इससे ग्राहक के लिए उत्पाद या सेवा में सुधार होता है और व्यवसाय को बढ़ने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, जब सुषमा अपने दोस्तों और परिवार के बीच उत्पाद नहीं बेच सकी, तो उसने अन्य दुकानों के साथ साझेदारी की।

सृजनात्मकता और नवाचार

एक उद्यमी को किसी समस्या को विभिन्न दृष्टिकोणों से देखने और मूल और रचनात्मक समाधान पेश करने में सक्षम होना चाहिए। उन्हें किसी समस्या में अवसर को पहचानने और एक अभिनव समाधान खोजने में भी सक्षम होना चाहिए।

प्रैक्टिकल अभ्यास

यहाँ यह ध्यान रखना चाहिए कि एक स्व-रोज़गार व्यक्ति उद्यमी नहीं हो सकता है यदि उसमें ये गुण नहीं हैं। एक उद्यमी को परिकलित जोखिम लेने के लिए तैयार रहना चाहिए और अपने व्यवसाय को आगे बढ़ाने के लिए हमेशा नए विचारों के लिए खुला रहना चाहिए। एक व्यक्ति जो जोखिम नहीं लेता है, नए विचारों के लिए खुला नहीं है और केवल आय का एक स्थिर स्रोत अर्जित करने के लिए व्यवसाय चला रहा है वह उद्यमी नहीं है।

शिक्षक इन गतिविधियों को सुविधाजनक बनाएगा और आवश्यकतानुसार छात्रों के लिए अतिरिक्त फीडबैक और सारांश देगा

Questions	Your Answer
आप कौन सा व्यवसाय करते हैं?	
आपने यह व्यवसाय क्यों शुरू किया और किसी कंपनी में नौकरी क्यों नहीं की?	
आपके दिमाग में बिजनेस का आइडिया कैसे आया?	
जब आपने पहली बार शुरुआत की थी तो क्या आप सफल थे?	

आपको सबसे कठिन क्या लगा?	
आपने इस कठिनाई को कैसे पार किया?	
क्या आपको किसी असफलता का सामना करना पड़ा है? यदि हाँ, तो क्या?	
आप उन अन्य लोगों को क्या सलाह देंगे जो अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने की कोशिश कर रहे हैं?	

ए. लघु उत्तरीय प्रश्न

- निम्नलिखित उद्यमियों के गुणों को पहचानें। यह भी लिखें कि आपको क्यों लगता है कि इस व्यक्ति में यह गुण या गुण हैं।
 - अनिल कुछ बहुत अलग करना चाहते थे और ऐसा कुछ जिसके बारे में पहले किसी ने नहीं सोचा हो। उन्होंने वृद्ध लोगों/वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष यात्रा सेवाएँ शुरू करने का निर्णय लिया।
 - राकेश को बाहर खेलना पसंद है। वह अपनी शामें अपने दोस्तों के साथ गेम खेलते हुए बिताते थे। लेकिन, उसने देखा था कि उसके कई दोस्त बाहर खेलना पसंद नहीं करते थे क्योंकि वे सुरक्षित महसूस नहीं करते थे। उन्होंने उचित सुरक्षा के साथ सभी उम्र के बच्चों के लिए खेल का मैदान खोलने का फैसला किया। उन्हें एक अप्रयुक्त खेल का मैदान मिला, उसे उपयोग करने की अनुमति मिली और अपने दोस्तों से इसे साफ़ करने में मदद करने के लिए कहा। उन्होंने खेल के मैदान के लिए एक सुरक्षा गार्ड नियुक्त किया। उन्होंने उन लोगों से एक छोटा सा शुल्क लिया जो खेलना चाहते थे। माता-पिता और बच्चों दोनों को उनका विचार पसंद आया और वे नियमित रूप से वहाँ खेलना शुरू कर दिये। उनके व्यवसाय ने उन बच्चों की मदद की जो पहले बाहर नहीं खेलते थे।
 - राधिका अपने क्षेत्र के एक छोटे रेस्तरां में रसोइया थी। उसने अपने पति और बच्चों का भरण-पोषण करने के लिए पर्याप्त धन कमा लिया। उन्होंने पंजाबी खाना बेचने के लिए अपना खुद का फूड स्टॉल शुरू करने का फैसला किया। वह विशेष पराठे बनाती थीं। व्यवसाय शुरू करने के कुछ दिनों बाद, पुलिस आई और उससे कहा कि उसे इलाके में अपना स्टॉल चलाने की अनुमति नहीं है। राधिका ने हार नहीं मानी। उन्होंने एक टिफिन सेवा शुरू की जिसके जरिए वह लोगों तक ताजा खाना पहुंचाती थीं।
- क्या आपको लगता है कि आपमें एक उद्यमी के गुण हैं? यदि हाँ, तो उदाहरण दीजिये जब आपने ये गुण प्रदर्शित किये हों।
- खिलौना बनाने वाली सुषमा की कहानी एक बार फिर से पढ़ें और एक उद्यमी के रूप में सुषमा के विभिन्न गुणों का उल्लेख करते हुए बक्सों में भरें।

सत्र 4 : उद्यमिता और वेतन रोज़गार की विशिष्ट विशेषताएं

पिछले सत्र में, हमने सीखा कि उद्यमिता का अर्थ लाभ कमाने के लिए किसी व्यावसायिक उद्यम को उसके किसी भी जोखिम के साथ व्यवस्थित करना, विकसित करना और प्रबंधित करना है। उद्यमी लाभ कमाने के लिए जोखिम उठाता है। आइए अब उद्यमिता की विभिन्न विशेषताओं को समझने से पहले लाभ और जोखिम शब्द के अर्थ को समझने का प्रयास करें।

लाभ: राम प्रसाद की एक सुदूर गाँव में मिठाई की दुकान है। वह प्रति किलोग्राम मिठाई की कुल लागत 35 रुपये लगाता है और ग्राहकों को 42 रुपये प्रति किलोग्राम की दर से बेचता है। राम प्रसाद के स्वीट हाउस द्वारा अर्जित लाभ की राशि 7 रुपये प्रति किलोग्राम है, यानी, $42 \text{ रुपये} - 35 \text{ रुपये} = 7 \text{ रुपये}$ प्रति किलोग्राम। अर्जित लाभ सभी खर्चों को काटने के बाद की गई अतिरिक्त कमाई है।

जोखिम: ऐसी स्थिति जहां परिणाम ज्ञात नहीं है और नुकसान हो सकता है। उदाहरण के लिए, जब मैं 10 किलो मिठाइयाँ बना रहा हूँ, तो मैं दूध, चीनी, मैदा खरीदने पर 300/- रुपये खर्च करने का जोखिम उठाता हूँ और कोई अन्य व्यक्ति भी उसी क्षेत्र में वही व्यवसाय शुरू कर सकता है और कम कीमत पर मिठाइयाँ बेच सकता है।

उद्यमिता जोखिम से रहित नहीं है लेकिन उद्यमी परिकल्पित जोखिम लेने से नहीं डरते। जोखिम लेने से विफलता हो सकती है लेकिन विफलता स्वीकार्य है और उद्यमी सफल होने तक अपना कार्य जारी रखते हैं।

उद्यमिता के लक्षण

आइए अब उद्यमिता की कुछ विशिष्ट विशेषताओं पर नजर डालें।

1. जोखिम उठाने की क्षमता
2. कड़ी मेहनत और अनुशासन पर विश्वास रखें
3. गुणवत्ता और ग्राहक संतुष्टि बढ़ाने के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अनुकूलनीय और लचीला
4. उत्पाद और सेवाओं तथा बाजार में उनकी आवश्यकता या मांग का ज्ञान
5. वित्तीय साक्षरता और धन प्रबंधन कौशल
6. प्रभावी योजना एवं क्रियान्वयन।

सोचने के लिए प्रश्न	एक रेस्तरां में एक कुक स्ट्रीट फूड विक्रेता	
1. व्यक्ति गतिविधि के माध्यम से पैसा कैसे कमाता है?		
2. क्या यह व्यक्ति सामुदायिक समस्या का समाधान कर रहा है?		
3. क्या इस व्यक्ति ने कुछ बेचकर लाभ कमाया?		
4. क्या वे अधिकांश पैसा कमाने के लिए उन संसाधनों/ज्ञान का उपयोग करते हैं जो उनके पास हैं?		
5. क्या वे ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए नवीनता और रचनात्मकता का उपयोग करते हैं?		
6. क्या गतिविधि में पैसा कमाने के लिए जोखिम लेना शामिल है?		
7. क्या यह व्यक्ति एक उद्यमी है?		

जैसा कि आप ऊपर देख सकते हैं, एक रेस्तरां में रसोइया नौकरी करता है और रेस्तरां का कर्मचारी होता है, जबकि फूड स्टॉल विक्रेता एक उद्यमी होता है क्योंकि वह खुद के लिए काम करता है और निम्नलिखित चीजों के कारण व्यवसाय चलाता है:

	व्यक्ति द्वारा की जाने वाली गतिविधियाँ उद्यमिता	उद्यमिता	रोजगार
1.	1. किसी व्यक्ति को पैसा कमाने की अनुमति देता है हाँ हाँ	हाँ	हाँ
2.	2. किसी समुदाय की समस्या का समाधान स्वयं खोजना हाँ नहीं	हाँ	नहीं
3.	3. व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला कार्य स्वयं ही तय होता है हाँ नहीं	हाँ	नहीं
4.	4. अपने लिए पैसा कमाने के लिए व्यक्तिगत ज्ञान और रुचि का उपयोग करें हाँ नहीं	हाँ	नहीं
5.	5. ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए नवीनता और रचनात्मकता का उपयोग करें हाँ नहीं	हाँ	नहीं
6.	6. किसी उत्पाद/सेवा के लिए कमाया गया अधिकांश पैसा, यानी मुनाफा अपने पास रखें, हाँ नहीं	हाँ	नहीं
7.	7. लाभ कमाने के लिए जोखिम लेता है हाँ नहीं	हाँ	नहीं

उद्यमिता के लाभ

विभिन्न लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- वह करें जिसमें आपकी रुचि हो: उद्यमिता आपको अपने शौक और कौशल का उपयोग करके कुछ ऐसा शुरू करने और करने की अनुमति देती है जो आपको पसंद हो।
- अपने लिए काम करें, दूसरों के लिए नहीं: एक उद्यमी के रूप में, आप अपने लिए काम कर सकते हैं, किसी और के लिए नहीं। आप यह तय कर सकते हैं कि आपको किस तरह का काम करना पसंद है और आप इसे कैसे करना चाहते हैं।
- अपने लिए मुनाफ़ा कमाएँ: एक उद्यमी के रूप में, आप यह तय कर सकते हैं कि आप कितना पैसा कमाना चाहते हैं और कैसे कमाना चाहते हैं।
- अधिक जोखिम, अधिक लाभ: भले ही उद्यमिता में जोखिम हैं, यह आपको यह तय करने की अनुमति देता है कि आप कितना जोखिम लेना चाहते हैं। आमतौर पर, जितना बड़ा जोखिम होगा, उतना बड़ा लाभ हो सकता है।

गतिविधि 2

वेतन रोज़गार की तुलना में उद्यमिता के लाभ (प्रक्रिया)

प्रत्येक 5 छात्रों का समूह बनाएं। इसलिए यदि कक्षा में 30 छात्र हैं, तो 5 छात्रों के 6 समूह होंगे और प्रत्येक समूह में एक नेता का चयन किया जाएगा।

प्रत्येक समूह वेतन रोजगार की तुलना में उद्यमिता के फायदे दर्शाने वाले चार्ट तैयार करता है।

दो समूह स्वेच्छा से अपने चार्ट कक्षा में प्रस्तुत करते हैं। अन्य टीमों प्रस्तुत चार्ट पर प्रतिक्रिया देती हैं और प्रस्तुतिकरण के बाद प्रश्न पूछ सकती हैं।

आपने क्या सीखा?

शाहिद खाद्य उत्पाद बेचने वाली एक डीलरशिप का प्रबंधक बन जाता है। वह एक है

रितु ने वह कंपनी छोड़ दी जिसके लिए उसने काम किया था और विवाह कार्यक्रमों के लिए भोजन तैयार करना शुरू कर दिया। वह एक _____ है

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. उद्यमिता की कोई चार विशेषताएँ सूचीबद्ध करें।
2. वेतन रोजगार की कोई दो विशेषताएँ सूचीबद्ध करें।
3. किसी एक कारक का नाम बताइए जो उद्यमिता और अनुबंध के आधार पर वेतन रोजगार दोनों के लिए सामान्य है।

सत्र 5: व्यावसायिक गतिविधियों के प्रकार

अब तक हमने सीखा कि उद्यमी कौन है और उद्यमिता का अर्थ क्या है। हमने इसके बारे में भी जाना उद्यमिता की अनूठी विशेषताएं. इस सत्र में हम विभिन्न प्रकार की व्यावसायिक गतिविधियों के बारे में जानेंगे। आइए विभिन्न व्यावसायिक गतिविधियों को समझने के लिए राहुल की कहानी पढ़ें।

राहुल, क्रिकेटर

राहुल को क्रिकेट बहुत पसंद था! उनके पसंदीदा खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर थे और उन्होंने कभी कोई मैच नहीं छोड़ा। वह रोजाना अपने दोस्तों के साथ पार्क में प्रैक्टिस के लिए जाता था। वह एम.एस. धोनी की तरह एक हरफनमौला खिलाड़ी थे लेकिन वह एक महान बल्लेबाज बनना चाहते थे।

उन्होंने अपने खेल में सुधार करना शुरू कर दिया और 16 साल की उम्र में उन्होंने राज्य टीम के लिए खेला। उनकी टीम हार गई, लेकिन उन्हें यकीन था कि वह एक दिन भारत के लिए खेलेंगे। वह एक महान खिलाड़ी थे और उनके गांव के सभी लोग क्रिकेट पर सलाह के लिए उनके पास आते थे।

राहुल कोशिश करते रहे लेकिन उन्हें किसी टीम में शामिल नहीं होने का मौका मिला. शायद राहुल क्रिकेट के प्रति अपने जुनून के साथ जुड़े रहने के लिए अन्य विकल्पों के बारे में सोच सकते थे।

यहां कुछ विकल्प दिए गए हैं जिन्हें वह तलाश सकता था।

टेबल को अपने दोस्तों से भरें राहुल, क्रिकेटर

राहुल को क्रिकेट बहुत पसंद था! उनके पसंदीदा खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर थे और उन्होंने कभी कोई मैच नहीं छोड़ा। वह रोजाना अपने दोस्तों के साथ पार्क में प्रैक्टिस के लिए जाता था। वह एम.एस. की तरह एक हरफनमौला खिलाड़ी थे। धोनी, लेकिन वह एक महान बल्लेबाज बनना चाहते थे।

उन्होंने अपने खेल में सुधार करना शुरू कर दिया और 16 साल की उम्र में उन्होंने राज्य टीम के लिए खेला। उनकी टीम हार गई, लेकिन उन्हें यकीन था कि वह एक दिन भारत के लिए खेलेंगे। वह एक महान खिलाड़ी थे और उनके गांव के सभी लोग क्रिकेट पर सलाह के लिए उनके पास आते थे।

राहुल कोशिश करते रहे लेकिन उन्हें किसी टीम में शामिल नहीं होने का मौका मिला। शायद राहुल क्रिकेट के प्रति अपने जुनून के साथ जुड़े रहने के लिए अन्य विकल्पों के बारे में सोच सकते थे।

यहां कुछ विकल्प दिए गए हैं जिन्हें वह तलाश सकता था।

टेबल को अपने दोस्तों से भरें

	एक क्रिकेट कोचिंग सेंटर शुरू करें	एक स्पोर्ट्स शॉप शुरू करें	स्पोर्ट्स अकादमी शुरू करें
क्या यही उद्यमिता है?			
आपको क्या लगता है कि वह प्रत्येक विकल्प में क्या (किस तरह का काम) करेगा?			

व्यावसायिक गतिविधियों के प्रकार

राहुल की कहानी से हमें समझ आया कि व्यावसायिक गतिविधियाँ तीन प्रकार की हो सकती हैं:

- उत्पाद व्यवसाय
- सेवा व्यवसाय
- हाइब्रिड व्यवसाय

उत्पाद व्यवसाय

ऐसा व्यवसाय जहां विक्रेता और खरीदार एक ऐसी वस्तु का आदान-प्रदान करते हैं, जिसे देखा और छुआ जा सकता है, उत्पाद-आधारित व्यवसाय कहलाता है। उदाहरण के लिए, एक स्पोर्ट्स शॉप।

उद्यमिता कौशल

सेवा व्यवसाय

एक व्यवसाय जहां एक विक्रेता खरीदार को कुछ काम पूरा करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, एक क्रिकेट कोचिंग सेंटर।

हाइब्रिड व्यवसाय

हाइब्रिड वह है जहां व्यवसाय उत्पाद बेचने और सेवाएं बेचने दोनों का काम कर रहा है। उदाहरण के लिए, राहुल कोचिंग और खेल उपकरण बेचने के लिए एक खेल अकादमी शुरू कर रहा है। हम इसे रेस्तरां में भी देखते हैं जहां भोजन स्वयं बेचा जाने वाला उत्पाद है और खानपान प्रदान की जाने वाली सेवा है।

व्यवसाय प्रकार	उत्पाद व्यवसाय	सेवा व्यवसाय	हाइब्रिड व्यवसाय
बड़े व्यवसाय	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
स्थानीय सामुदायिक व्यवसाय	1. चाय की दुकान	1. बाल काटना, नाई की दुकान	1. बाल कार्टून, नाई की दुकान
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

अपनी प्रगति जांचें

A. रिक्त स्थान भरें

व्यवसाय का प्रकार बताएं - उत्पाद, सेवा या हाइब्रिड

1. अरुण बेकरी, जो ब्रेड बनाकर लोगों को बेचती है।
2. राम की मरम्मत की दुकान, जो मोटरसाइकिल की मरम्मत करती है।
3. हरि का हेयर-सैलून, जहां वह महिलाओं और पुरुषों के बाल काटते हैं।

A. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. व्यावसायिक गतिविधियाँ तीन प्रकार की होती हैं? उदाहरण सहित समझाइये।

सत्र 6: उत्पाद, सेवा और मिश्रित व्यवसाय

इस सत्र में, हम उत्पाद-आधारित और सेवा-आधारित व्यावसायिक गतिविधि के बीच अंतर को समझेंगे। आइए पिछले सत्र से राहुल का उदाहरण लें और निम्नलिखित तालिका में हाँ या ना लिखें:

क्रिकेट कोचिंग खेल दुकान		
1. देखा एवं छुआ जा सकता है		
2. संग्रहित किया जा सकता है		
3. कहीं बनाया जा सकता है और फिर ट्रांसपोर्ट किया जा सकता है		
4. ग्राहक को ज्यादातर समय बिल्कुल वही चीज़ मिलती है।		

इसलिए, उत्पाद और सेवा व्यावसायिक गतिविधियों के बीच मुख्य अंतर को निम्नानुसार संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है।

	उत्पाद व्यवसाय	सेवा व्यवसाय
1. देखा और छुआ	उत्पाद को देखा और छुआ जा सकता है। ग्राहक चीज़ों के भौतिक विनिमय के लिए भुगतान करता है।	सेवा को देखा या छुआ नहीं जा सकता। यहां ग्राहक अनुभव के लिए भुगतान करता है।
2. संग्रहीत	किसी उत्पाद को किसी दुकान या गोदाम (आमतौर पर) में बनाया और संग्रहीत किया जा सकता है।	कोई सेवा, उदाहरण के लिए, बाल काटना, संग्रहीत नहीं की जा सकती। ग्राहक द्वारा मांगे जाने पर सेवा प्रदान की जाती है।
3. बनाया एवं परिवहन किया गया	कोई उत्पाद या तो घर पर या किसी कारखाने में बनाया जा सकता है। फिर इसे विभिन्न स्थानों पर ले जाया जा सकता है जहां दुकानदार इसे बेचते हैं।	कोई सेवा बनाई या परिवहन नहीं की जा सकती। यह ग्राहक को डिलीवरी के समय दिया जाता है।
4. समान मात्रा एवं गुणवत्ता	उत्पाद की गुणवत्ता और मात्रा हर बार समान होगी।	किसी सेवा की गुणवत्ता और मात्रा अलग-अलग समय पर भिन्न हो सकती है।

पिछले सत्र में, हमने एक अन्य प्रकार के बिजनेस हाइब्रिड के बारे में भी सीखा जो उत्पाद और सेवा व्यवसायों का मिश्रण है।

निम्नलिखित केस-स्टडीज़ पढ़ें और पहचानें कि ये किस प्रकार के व्यवसाय हैं :

सना, आभूषण विशेषज्ञ

सना हर दिन खूबसूरत नए झुमके पहनती हैं जिन्हें वह खुद बनाती हैं। वह ऑनलाइन डिज़ाइन ढूँढती है, सस्ती सामग्री खरीदती है और अपनी बहन की मदद से उन्हें घर पर बनाती है। कॉलेज में उसके दोस्त आश्चर्यचकित रह गए और उन्होंने वैसी ही बालियों का ऑर्डर दे दिया।

हरीश, डब्बा-वाल

हरीश दिल्ली में अकेले रहते हैं। उन्होंने एक बड़ी कंपनी में काम करने के लिए मेरठ में अपना घर छोड़ दिया। वह अपना दोपहर का भोजन स्वयं बनाते थे और प्रतिदिन एक डब्बा कार्यालय ले जाते थे। उनके कई कुंवारे दोस्त थे जो दोपहर के भोजन के लिए ऑफिस कैंटीन पर निर्भर थे। वे उसके द्वारा लाया गया खाना खाना पसंद करते थे। इससे उन्हें विभिन्न कार्यालयों में स्वस्थ, घरेलू भोजन बनाने और वितरित करने का विचार आया। वह जानता था कि उसके भोजन की माँग होगी, क्योंकि उस क्षेत्र में दूसरे शहरों के कई लड़के और लड़कियाँ काम कर रहे थे जिनके पास खुद खाना बनाने का समय नहीं था।

प्रज्ञा, डिलिवरी गर्ल

पिछले साल प्रज्ञा के माता-पिता ने उसके जन्मदिन पर उसके लिए एक बाइक खरीदी थी। वह इसका इस्तेमाल अपने कॉलेज जाने और अपने दोस्तों से मिलने के लिए करती थी। चूँकि उसके दोस्तों को आम तौर पर आपातकालीन स्थिति में परिवहन के लिए बस लेनी पड़ती थी, वे कभी-कभी उससे उन्हें छोड़ने के लिए कहते थे। इससे उन्हें अपनी बाइक का उपयोग करके त्वरित, माल-डिलीवरी सेवा शुरू करने का विचार आया! अपने खाली समय में उन्होंने अपने क्षेत्र के लोगों के लिए डिलीवरी सेवा शुरू की। वह प्रसिद्ध हो गई! बाद में उन्होंने पांच लोगों को काम पर लगाया

उसकी डिलीवरी कंपनी में।

तीनों उद्यमियों को उनके व्यवसाय के प्रकार के आधार पर वर्गीकृत करें और कारण बताएं।

सना, आभूषण विशेषज्ञ	प्रज्ञा, डिलीवरी गर्ल	हरीश, डब्बा-वाला

उत्पाद आधारित व्यवसाय के प्रकार

उपरोक्त उदाहरणों में, हमने देखा कि व्यावसायिक गतिविधियाँ तीन प्रकार की होती हैं- उत्पाद, सेवा और हाइब्रिड। अब हम उत्पाद व्यवसाय के बारे में जानेंगे।

आइए हम सना के उदाहरण पर वापस जाएं, जिसने अपने आभूषण खुद बनाए। अब सोचिए अगर सना खुद झुमके बनाने की बजाय होल-सेल मार्केट से झुमके खरीदकर लोगों को बेच रही होती। क्या यह अभी भी एक उत्पाद व्यवसाय होगा?

हाँ, यह होगा! उत्पाद-आधारित व्यवसाय दो प्रकार के होते हैं।

विनिर्माण व्यवसाय

ये वे व्यवसाय हैं जो उत्पाद बनाते हैं और उसे बेचते हैं। उत्पाद आमतौर पर कारखानों में बनाये जाते हैं। सना के अनुसार, वह अपने उत्पाद खुद बना रही थी या बना रही थी। कारखानों को स्थापित करने के लिए धन (धन) की आवश्यकता होती है। सना छोटे बजट में अपने उत्पाद बना सकती थीं। फ़ैक्टरियों में बहुत से लोग काम करते हैं। सना ने अपने उत्पाद अपनी बहन की मदद से बनाए।

व्यापार व्यवसाय

ये व्यवसाय किसी उत्पाद को खरीदते और बेचते हैं। वे उत्पाद को कारखाने से गोदामों तक और फिर अंत में ग्राहकों के पास की दुकानों तक पहुंचाते हैं। इन व्यवसायों के उदाहरणों में थोक विक्रेता, वितरक और खुदरा दुकानें शामिल हैं।

सत्र 7: उद्यमिता विकास प्रक्रिया

उद्यमिता विकास उद्यमियों के कौशल और ज्ञान में सुधार करने की प्रक्रिया है। यह औपचारिक और अनौपचारिक शिक्षण प्रणाली के माध्यम से हो सकता है। औपचारिक शिक्षण प्रणाली में, उद्यमिता से संबंधित जागरूकता, ज्ञान और कौशल लाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इस सत्र में आप सफल उद्यमियों के उदाहरणों के माध्यम से उद्यमिता विकास प्रक्रिया के बारे में जानेंगे। इससे आपको उद्यमियों के गुणों को समझने में मदद मिलेगी और फिर आप यह आकलन भी कर सकेंगे कि क्या आपमें भी वे गुण हैं। तो चलिए शुरू करते हैं एक कहानी से :-

प्रेम गणपति, डोसावाला

प्रेम गणपति जिन्हें डोसा वाला के नाम से भी जाना जाता है, मशहूर फूड चैन 'डोसा प्लाजा' के मालिक हैं। 'डोसा प्लाजा' में फिलहाल 26 दुकानें हैं। इसमें 150 कर्मचारी हैं और यह हर साल लगभग 5 करोड़ रुपये कमाता है।

प्रेम की संघर्ष और सफलता की कहानी

जब प्रेम मुंबई आये तो उनका कोई दोस्त नहीं था और उन्हें भाषा भी नहीं आती थी। उन्होंने संघर्ष किया कई सालों से मुंबई. उन्होंने प्लेटें और कप धोये, मेजें साफ कीं और विभिन्न दुकानों पर चाय परोसी। इस दौरान उन्होंने किसी के साथ बिजनेस भी शुरू किया, लेकिन पार्टनरशिप फेल हो गई।

प्रेम ने कुछ पैसे बचाए थे और वह डोसा की दुकान शुरू करना चाहता था। उन्होंने अपने भाई और चाचा से एक रेलवे स्टेशन के पास एक छोटी डोसा स्टॉल स्थापित करने के लिए एक छोटा सा ऋण मांगा। वहां के रेलवे स्टेशन पर बहुत सारे लोग आते थे लेकिन उनके पास स्वादिष्ट भोजन के लिए ज्यादा विकल्प नहीं थे।

उनके ग्राहक उनके खाने की तारीफ करने लगे और धीरे-धीरे उनके पास दूर-दूर से भी ग्राहक आने लगे। जब उन्होंने अपने ग्राहकों से बात की तो उन्हें पता चला कि उनके ग्राहकों को अलग-अलग तरह के डोसे पसंद हैं। वह पहले चीनी रसोई में काम कर चुका था और जानता था कि इसे कैसे बनाया जाता है।

स्वादिष्ट चाउमीन और अन्य चीनी आइटम। इससे उन्हें अमेरिकन चॉपसुप, पनीर चिली, स्प्रिंग रोल डोसा आदि जैसे चीनी स्वादों के साथ नए प्रकार के डोसे का आविष्कार करने का विचार मिला। उनके मेनू में 108 प्रकार के डोसे से उन्हें बहुत प्रचार मिला।

तब उन्होंने अपनी जिंदगी का सबसे बड़ा जोखिम उठाया और एक स्टेशन के पास एक नई दुकान खोली और उसका नाम डोसा प्लाजा रखा। डोसा प्लाजा मुंबई की सबसे प्रसिद्ध डोसा दुकानों में से एक है। इस कहानी से, आपके अनुसार व्यवसाय शुरू करने के विभिन्न चरण क्या हैं?

व्यवसाय शुरू करने के चरण

विचार	पहला कदम एक व्यावसायिक विचार के साथ आना है। एक बिजनेस आइडिया पर आधारित हो सकता है (ए) कुछ ऐसा जिसे करने में आपकी रुचि हो (उदाहरण के लिए, डोसा बनाना) (बी) एक ज़रूरत जो आप बाज़ार में देखते हैं (उदाहरण के लिए, स्टेशन के बगल में स्वादिष्ट भोजन)
धन और सामग्री की प्राप्ति	एक बार जब आपके पास विचार आ जाए, तो आप कुछ पैसे के साथ छोटे पैमाने पर शुरुआत कर सकते हैं जो आपको बुनियादी सामग्री खरीदने में मदद करेगा।
ग्राहक की ज़रूरतों को समझना	एक बार जब आप बेचना शुरू कर देंगे, तो आपको पता चल जाएगा कि आपके ग्राहक को क्या पसंद है और क्या चाहिए। इस चरण के दौरान आपको यह भी पता चलेगा कि आपके ग्राहक को क्या पसंद नहीं है।

उत्पाद/सेवा में सुधार	उत्पाद/सेवा में सुधार आप इस ज्ञान का उपयोग अपने उत्पाद को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं कि आपके ग्राहक को क्या पसंद है और क्या नहीं। (उदाहरण के लिए, प्रेम के ग्राहकों को विविधता पसंद आई)
-----------------------	---

शिक्षक इन गतिविधियों को सुविधाजनक बनाएगा और आवश्यकतानुसार छात्रों के लिए अतिरिक्त फीडबैक और सारांश देगा।

गतिविधि

बनाओ और बेचो पर व्यापार सामग्री की आवश्यकता -पुराने अखबार, टिन, गिलास आदि जैसी रद्दी सामग्री।

प्रक्रिया

- प्रत्येक समूह में 4 या 5 लोगों का समूह बनाएं।
- प्रत्येक समूह स्कैप सामग्री का उपयोग करके उत्पाद बनाने का विचार लेकर आता है। उत्पाद ग्राहक के रूप में कक्षा के अन्य छात्रों के लिए बनाया जाएगा और उनके लिए उपयोगी होना चाहिए। ऊपर सूचीबद्ध व्यवसाय शुरू करने के चार चरणों का पालन करें।
- वे घर आदि से प्राप्त स्कैप सामग्री का उपयोग करके उत्पाद बनाते हैं। यदि समय कम है, तो छात्र कक्षा के बाद उत्पाद बना सकते हैं और अगले सत्र में ला सकते हैं।
- टीमों द्वारा उत्पाद बनाने के बाद, प्रत्येक टीम आएगी और प्रस्तुत करेगी कि कैसे उन्होंने विचार के साथ आने और उत्पाद बनाने के लिए 4 चरणों का उपयोग किया।
- फिर वे इस उत्पाद को कक्षा में सभी को बेचने का प्रयास करेंगे।
- बाकी टीमों फीडबैक देंगी और बताएंगी कि उन्हें उत्पाद में क्या पसंद है और क्या नहीं। वे यह भी बताएंगे कि वे उत्पाद के लिए कितना पैसा देने को तैयार हैं (बनाम बेचने वाली टीम क्या मांग रही है)
- इसके अंत में प्रत्येक विद्यार्थी निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अपनी नोटबुक में लिखता है।
- एक विक्रेता के रूप में, जब आपने व्यवसायिक विचार के बारे में निर्णय लिया तो आप क्या सोच रहे थे? आपने व्यवसाय के लिए यह विचार क्यों चुना?
- क्या आपने अपने दोस्तों की बात सुनने के बाद अपने विचार में कोई बदलाव किया? यदि हाँ, तो आपने क्या परिवर्तन किये?



- एक खरीदार के रूप में, क्या आप वह उत्पाद खरीदना चाहते थे जो आपके मित्र आपको बेच रहे थे? यदि हां, तो कौन सा उत्पाद और क्यों?
- एक विक्रेता के रूप में, क्या आपने सोचा था कि आपके मित्र आपके व्यावसायिक विचार के लिए आपको पैसे देंगे? क्यों?
- एक खरीदार के रूप में, क्या आप अपने दोस्तों द्वारा बनाई गई चीज़ों के लिए पैसे देना चाहते थे? क्यों?
- इस गतिविधि के माध्यम से आपने व्यवसाय के बारे में क्या सीखा?

अपनी प्रगति जांचें

कॉलम ए	कॉलम बी
1. बिजनेस आइडिया	उ. अरुण दुकान के लिए ऋण लेने के लिए बैंक जाता है
2. धन प्राप्त करें	बी अरुण और श्याम अपने स्कूल के सामने चाय बेचने के बारे में सोच रहे हैं
3. ग्राहक की जरूरतें	सी. अरुण और श्याम ने मुफ्त बिस्कुट के साथ चाय बेचने का फैसला किया
4. ग्राहकों को आकर्षित करें	डी. श्याम ग्राहकों की स्वाद पसंद को समझने के लिए उनके पास अपनी चाय के नमूने लेकर जाते हैं



इकाई – 5

GREEN SKILLS (हरित कौशल)

उद्देश्य

1. हरित कौशल (Green skills) और पर्यावरण के लिए इसके महत्व की समझ विकसित करना।
2. दैनिक जीवन के कई पहलुओं के माध्यम से हरित कौशल (Green skills), स्वस्थ आदतों और पर्यावरण-अनुकूल (Eco-friendly) कार्य प्रणालियों का उपयोग करना।
3. प्रदूषण, वनों की कटाई (Deforestation), जैव विविधता हानि (Biodiversity loss) और जलवायु परिवर्तन (Climate change) जैसे पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति समझ बनाना।
4. टिकाऊ जीवनशैली एवं कार्य प्रणालियों को लागू करने के बारे में समझ विकसित करना। जैसे कि अपशिष्ट को कम करना, ऊर्जा का संरक्षण करना (Conserving energy) और जिम्मेदार उपभोक्ता की भूमिका को समझना।
5. हरित व्यवसायों (Green jobs) और हरित अर्थव्यवस्था (Green economy) की अवधारणा और महत्व को समझना।

सीखने के प्रतिफल

1. विद्यार्थी हरित कौशल (Green skills) की अवधारणा के प्रति समझ बनाते हैं।
2. विद्यार्थी, दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं में स्वस्थ आदतों और हरित कौशल (Green skills) को शामिल करने की आवश्यकता जान पाते हैं।
3. विद्यार्थी, प्रदूषण, वनों की कटाई (Deforestation), निवास स्थान की हानि, संसाधन की कमी (Resource depletion) और जैव विविधता हानि (Biodiversity loss) जैसे पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति समझ, दक्षता और दृष्टिकोण का उन्नयन करते हैं।
4. विद्यार्थी, अपशिष्ट न्यूनीकरण, ऊर्जा संरक्षण (Energy conservation) और जिम्मेदार उपभोग सहित स्वस्थ जीवन शैली विकल्पों को लागू करने के लिए आवश्यक कौशल, ज्ञान और दृष्टिकोण प्राप्त करते हैं।

परिचय

पर्यावरण पृथ्वी पर जीवन का आधार है क्योंकि यह प्रत्येक जीवित वस्तु को जीवित रहने और पनपने के लिए आवश्यक संसाधन प्रदान करता है। लेकिन मानव गतिविधि के कारण, अब जलवायु परिवर्तन (Climate change) और ग्लोबल वार्मिंग (Global warming) जैसी गंभीर पर्यावरणीय (Environmental) समस्याएं हैं, जिन पर बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है। जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग (Global warming) के प्रभाव व्यापक हैं और पर्यावरण के कई अलग-अलग क्षेत्रों पर प्रभाव डालते हैं।



चित्र -5.1 मानव गतिविधि रहित नैसर्गिक सौंदर्य का एक दृश्य

तापमान और वर्षा पैटर्न (Precipitation patterns) में भिन्नता के कारण पारिस्थितिक तंत्र बाधित होते हैं, जिससे जैव विविधता (Biodiversity) कम हो जाती है। तूफान (Hurricanes), सूखा (Droughts) और बाढ़ जैसी चरम मौसमी घटनाओं की आवृत्ति और तीव्रता बढ़ रही है, जिससे दुनिया भर के समुदाय अधिक असुरक्षित हो गए हैं। ग्लेशियरों और बर्फ की चोटियों के पिघलने के परिणामस्वरूप समुद्र का स्तर बढ़ रहा है, जिससे तटीय समुदाय खतरे में पड़ रहे हैं। इन मुद्दों से निपटने और सतत विकास को आगे बढ़ाने के लिए हरित कौशल विकसित करना आवश्यक है। जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग के कारण होने वाली समस्याओं के समाधान के लिए सतत विकास को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया जाना चाहिए। विभिन्न क्षेत्रों में हरित कौशल विकसित करना एक ऐसी श्रम शक्ति बनाने के लिए आवश्यक है जो पर्यावरणीय समस्याओं को हल कर सके और अधिक टिकाऊ भविष्य की दिशा में काम कर सके।



चित्र -5.2 वैश्विक स्तर पर तूफ़ान, सूखा, बाढ़ और जंगलो में बड़े स्तर पर आग लगने का एक दृश्य

व्यक्ति पर्यावरण-अनुकूल (Eco-friendly) व्यवहार अपनाकर जलवायु परिवर्तन (Climate change) के प्रभावों को कम करने और हमारे ग्रह के लचीलेपन और स्वास्थ्य को संरक्षित करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग के कारण उत्पन्न पर्यावरणीय मुद्दों से निपटने के लिए कार्यबल को हरित कौशल में तत्काल प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

परिभाषा

सतत विकास (Sustainable development) के लिए हरित कौशल (Green skills) आवश्यक हैं क्योंकि वे व्यक्तियों को संसाधन की कमी को कम करने, उनके पारिस्थितिक पदचिह्न (Ecological footprint) को कम करने और पारिस्थितिक तंत्र (Ecosystems) पर नकारात्मक प्रभावों को कम करने में मदद करते हैं।

वे व्यक्तियों को प्रक्रियाओं, सेवाओं और उत्पादों को जलवायु परिवर्तन (Climate change) और उससे जुड़े पर्यावरणीय नियमों और आवश्यकताओं के अनुरूप ढालने में भी मदद करते हैं। हरित कौशल (Green skills) वे हैं जो आर्थिक गतिविधियों को पर्यावरण की दृष्टि से टिकाऊ बनाते हैं।

ये दक्षताएँ उद्योगों की एक विस्तृत श्रृंखला को समाहित करती हैं, जैसे संसाधन प्रबंधन (Resource management) टिकाऊ कृषि (Sustainable agriculture), नवीकरणीय ऊर्जा (Renewable energy) और पर्यावरण संरक्षण (Environmental preservation)

नवीकरणीय ऊर्जा (RENEWABLE ENERGY): ग्लोबल वार्मिंग (Global warming) के प्रभाव को कम करने के लिए, सौर (Solar), पवन (Wind) और जल विद्युत (Hydropower) जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों पर आगे बढ़ना अनिवार्य है। स्वच्छ ऊर्जा प्रणालियों को डिजाइन करना, स्थापित करना और उनका रखरखाव करना नवीकरणीय ऊर्जा (Renewable energy) क्षेत्र में हरित कौशल के उदाहरण हैं।



सौर ऊर्जा

पवन ऊर्जा

जल विद्युत ऊर्जा

चित्र -5.3 (नवीकरणीय ऊर्जा का एक दृश्य)

संसाधन प्रबंधन (RESOURCE MANAGEMENT): सतत विकास (Sustainable development) प्रभावी संसाधन प्रबंधन पर निर्भर करता है। इस क्षेत्र में, हरित कौशल (Green skills) कचरे को कम करने, पुनर्चक्रण (Recycling) को प्रोत्साहित करने और टिकाऊ उपभोग की आदतों को व्यवहार में लाने पर केंद्रित है।



चित्र -5.4 पुनर्चक्रण (Recycling) की प्रक्रिया का एक दृश्य

सतत कृषि (SUSTAINABLE AGRICULTURE): जलवायु परिवर्तन (Climate change) कृषि को कारण और पीड़ित दोनों के रूप में प्रभावित करता है। टिकाऊ कृषि में, "हरित कौशल" का तात्पर्य उन तरीकों को अपनाने से है जो पर्यावरणीय प्रभाव को कम करते हैं, मिट्टी के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं और जैव विविधता (biodiversity) को प्रोत्साहित करते हैं।

पर्यावरण संरक्षण (ENVIRONMENTAL CONSERVATION): सतत विकास (Sustainable development) के दो सबसे महत्वपूर्ण पहलू जैव विविधता (Biodiversity) को बनाए रखना और प्राकृतिक आवासों की सुरक्षा करना है। वन्यजीव प्रबंधन, आवास बहाली और पारिस्थितिकी तंत्र (Ecosystem) निगरानी पर्यावरण संरक्षण में हरित कौशल (Green skills) के उदाहरण हैं। लोग इन कौशलों को विकसित करके पृथ्वी के विविध पारिस्थितिक तंत्र के संरक्षण में सक्रिय रूप से योगदान दे सकते हैं।



चित्र -5.5 सतत कृषि का एक दृश्य

आर्थिक क्षमता (Economic Potential): जैसे-जैसे अर्थव्यवस्था हरित अर्थव्यवस्था (Green economy) की ओर स्थानांतरित होती है, रोजगार के अधिक अवसर बढ़ते हैं। टिकाऊ कृषि, ऊर्जा दक्षता (Energy efficiency) और नवीकरणीय ऊर्जा जैसे उद्योगों के विस्तार के लिए कुशल कार्यबल की आवश्यकता है।

सीखने के लिए युक्तियाँ

- हरित कौशल (Green skills) प्रदूषण (Pollution), वनों की कटाई (Deforestation), जैव विविधता हानि (Biodiversity Loss) और जलवायु परिवर्तन (Climate change) जैसे महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दों को समझने की क्षमता को संदर्भित करता है।
- ऊर्जा संरक्षण (Energy Conservation) के मूल्य के बारे में जानने और घर और समुदाय में ऊर्जा के उपयोग को कम करने के लिए रणनीतियों को लागू करने की क्षमता को "हरित कौशल" (Green skills) के रूप में जाना जाता है।
- विभिन्न अपशिष्ट निपटान तकनीकों के प्रभावों को पहचानना आवश्यक है। और उचित अपशिष्ट प्रबंधन (Waste management) करने की ओर बढ़ना चाहिए। करें, जिसमें पुनर्चक्रण (Recycling) और एकल-उपयोग प्लास्टिक में कटौती शामिल है।
- घर और समुदाय में जल-बचत की आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है, साथ ही इसके महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना भी महत्वपूर्ण है।
- पारिस्थितिक तंत्र (Ecosystems), जैव विविधता (Biodiversity) के महत्व और संतुलित पर्यावरण को संरक्षित करने में प्रत्येक प्रजाति की भूमिका के बारे में सजगता का भाव हरित कौशल (Green skills) है।
- टिकाऊ उपभोग (Sustainable consumption) में विशेषज्ञता प्राप्त करने और पर्यावरण पर उत्पादों के प्रभाव को कम करने के लिए महत्वपूर्ण निर्णय लेना आवश्यक है।

सतत विकास के लिए हरित कौशल (GREEN SKILLS) के लाभ

1. हरित कौशल (Green skills) के प्रयोग से पर्यावरणीय प्रबंधन और जिम्मेदारी की भावना को बढ़ावा मिलता है। इस जागरूकता से पर्यावरणीय चेतना में वृद्धि और टिकाऊ प्रथाओं के प्रति समर्पण उत्पन्न हो सकता है।
2. हरित कौशल (Green skills) विकसित करने और पर्यावरणीय मुद्दों के बारे में जागरूक होने से लोगों को दुनिया को व्यापक दृष्टिकोण से देखने में मदद मिलती है। इस बारे में ज्ञान प्राप्त करना और समाज

बनाना। संभव है, कि पारिस्थितिक तंत्र (Ecosystems) आपस में कैसे जुड़े हुए हैं और वैश्विक मुद्दों को हल करने के लिए सभी को जिम्मेदारी कैसे साझा करनी चाहिए।

- हरित कौशल (Green skills) के माध्यम से हम सभी परिवहन, ऊर्जा उपयोग और अपशिष्ट उत्पादन के बारे में अपने दैनिक निर्णयों के पर्यावरणीय प्रभावों के बारे में समझ विकसित करते हैं।
- हरित कौशल (Green skills) की मदद से प्राकृतिक संसाधनों की सीमित प्रकृति और जिम्मेदार संसाधन प्रबंधन (Resource management) के महत्व को समझना आसान हो गया है। इस ज्ञान के साथ, हम अपने दैनिक जीवन में संसाधनों का अधिक टिकाऊ उपयोग कर सकते हैं।

हरित कौशल (Green skills) को लागू करने में पर्यावरण हितैषी आदतों और पर्यावरण-अनुकूल कार्य प्रणालियों (eco-friendly practices) को दैनिक जीवन के कई पहलुओं में एकीकृत करना शामिल है। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं कि लोग अपने हरित कौशल (Green skills) का उपयोग कैसे कर सकते हैं:

ऊर्जा संरक्षण (Energy Conservation)



चित्र -5.6

- जब उपयोग में न हो, तो लाइट, उपकरण और इलेक्ट्रॉनिक्स बंद करना सुनिश्चित करें।
- ऊर्जा-बचत करने वाले उपकरणों और प्रकाश बल्बों का उपयोग करें।
- इलेक्ट्रॉनिक्स के पूरी तरह चार्ज हो जाने के बाद, चार्जर और गैजेट को अनप्लग करें। (चित्र -5.6)

अपशिष्ट न्यूनीकरण और पुनर्चक्रण (Waste Reduction and Recycling)



चित्र -5.7

- 3Rs- (Resuse, Reduce, Recycle)** पुनः प्रयोज्य बैग, बोतलों और कंटेनरों का उपयोग करके एकल-उपयोग प्लास्टिक को कम करें। (चित्र -5.7)
- कागज, कार्डबोर्ड, प्लास्टिक, कांच और धातु को क्रमबद्ध और पुनःचक्रित (Recycle) करें।
- खाद्य अपशिष्ट और यार्ड ट्रिमिंग जैसे जैविक कचरे से खाद बनायें।

जल संरक्षण (Water Conservation)



चित्र -5.8

- नल और पाइपों में लीकेज को तुरंत ठीक करें।
- पानी बचाने वाले उपकरणों और फिक्स्चर का उपयोग करें।
- दांत साफ करते समय या हाथ धोते समय नल बंद कर दें। (चित्र -5.8)

सतत परिवहन (Sustainable Transportation)



चित्र -5.9

- कार्बन उत्सर्जन को कम करने के लिए पैदल चलें, बाइक चलाएं, कारपूल करें या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें।
- जहाँ संभव हो ईंधन-कुशल वाहन (Fuel-efficient vehicles) या इलेक्ट्रिक (Electric) विकल्प चुनें।
- पारंपरिक परिवहन के विकल्पों पर विचार करें, जैसे इलेक्ट्रिक स्कूटर या बाइक। (चित्र -5.9)

सतत उपभोग (Sustainable Consumption)



चित्र -5.10

- उत्पादों को खरीदते समय उनके पर्यावरणीय प्रभाव को ध्यान में रखते हुए सोच-समझकर चुनाव करें।
- पर्यावरण के अनुकूल प्रमाणपत्रों के साथ पर्यावरण की दृष्टि से जिम्मेदार कंपनियों और उत्पादों का समर्थन करें।
- नई खरीदारी के विकल्प के रूप में सेकेंड-हैंड (second hand) या पुरानी साइकिल वाली वस्तुओं पर विचार करें। (चित्र -5.10)

बाहरी गतिविधियाँ और प्रकृति से जुड़ाव (Outdoor Activities and Nature Connection)



चित्र -5.11

- प्रकृति से जुड़ने और पर्यावरण के प्रति सराहना विकसित करने के लिए बाहर समय बिताएँ।
- लंबी पैदल यात्रा, बागवानी या प्रकृति की सैर जैसी बाहरी गतिविधियों में भाग लें।
- स्थानीय पारिस्थितिकी तंत्र (Ecosystems) और वन्य जीवन (wildlife) के बारे में जानें। (चित्र -5.11)

सामुदायिक व्यस्तता (Community Engagement)



चित्र -5.12

- सामुदायिक सफाई कार्यक्रमों में भाग लें या उनका आयोजन करें।
- स्कूल में पर्यावरण क्लबों में शामिल हों।
- हरित कार्य प्रणालियों (Green practices) के बारे में दूसरों को शिक्षित करें और सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहित करें। (चित्र -5.12)

संसाधनों का संरक्षण (Conservation of Resources)



चित्र -5.13

- बुद्धिमानी से उपयोग करके और अनावश्यक बर्बादी से बचकर पानी का संरक्षण करें।
- ज़िम्मेदारीपूर्ण कागज़ के उपयोग का अभ्यास करें और डिजिटल विकल्पों पर विचार करें।
- ऊर्जा बचाने के लिए जब उपयोग में न हो तो इलेक्ट्रॉनिक्स बंद कर दें। (चित्र -5.13)

Green Projects (हरित परियोजनाएँ)



चित्र -5.14

- हरित परियोजनाओं (Green Projects) में भाग लें या आरंभ करें, जैसे कि वृक्षारोपण (Tree planting), सामुदायिक उद्यान (Community gardens), या रीसाइक्लिंग कार्यक्रम (Recycling programs)।
- पर्यावरण केंद्रित परियोजनाओं पर सहपाठियों के साथ सहयोग करें।

घर पर पर्यावरण-अनुकूल आदतें (Eco-Friendly Habits at Home)



चित्र -5.15

- परिवार के सदस्यों को घर में हरित प्रथाओं (Green practices) को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- दैनिक दिनचर्या में पर्यावरण-अनुकूल आदतों को लागू करें, जैसे पानी और ऊर्जा की खपत को कम करना।

सतत विकास (SUSTAINABLE DEVELOPMENT)- सतत विकास का उद्देश्य भविष्य की पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान जरूरतों को पूरा करना है। यह भविष्य की पीढ़ियों के लिए उनकी उपलब्धता की गारंटी के लिए संसाधनों का ईमानदारी से उपयोग करते हुए सामाजिक मांगों को पूरा करने का एक तरीका है। पर्यावरण संरक्षण में, सामाजिक समानता और आर्थिक विकास के बीच संतुलन हासिल करने के लिए पर्यावरण की सुरक्षा करना शामिल है, जिसमें पारिस्थितिकी तंत्र, प्राकृतिक संसाधन और जैव विविधता शामिल है।



चित्र -5.16 पर्यावरण के मुद्दे पर कई देशों के लोग अपनी बात रखते हुए

सतत विकास का महत्व

- पर्यावरण का संरक्षण करता है और पारिस्थितिक क्षरण को रोकता है।
- सामाजिक समावेशिता को बढ़ावा देता है और असमानता को कम करता है।
- आर्थिक स्थिरता और दीर्घकालिक समृद्धि सुनिश्चित करता है।
- जलवायु परिवर्तन, गरीबी और संसाधनों की कमी जैसी वैश्विक चुनौतियों का समाधान करता है।

सतत कार्य प्रणालियों के उदाहरण

(Examples of Sustainable Practices)

- ऊर्जा एवं जल संसाधनों का संरक्षण (Conservation of energy and water resources)
- पुनर्चक्रण और अपशिष्ट में कमी (Recycling and waste reduction)।
- नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देना (Promotion of renewable energy sources)
- सतत कृषि और जिम्मेदार उपभोग (Sustainable agriculture and responsible consumption)
- निर्णय लेने में समुदाय की भागीदारी (Community involvement in decision-making)

सतत विकास की चुनौतियाँ

(Challenges to Sustainable Development)

- प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन।
- प्रदूषण और पर्यावरण का क्षरण।
- सामाजिक असमानता और गरीबी।
- टिकाऊ कार्य प्रणालियों के बारे में जागरूकता और शिक्षा का अभाव।

कार्य (Actions)

- अपशिष्ट को कम करने के लिए उपभोगवादी प्रकृति पर अंकुश लगाए, पुनः उपयोग करें और पुनर्चक्रण करें। (**R**educe, **R**euse, and **R**ecycle-3Rs)
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों का उपयोग करके ऊर्जा का संरक्षण करें।
- टिकाऊ और स्थानीय उत्पादों का समर्थन करें।
- पर्यावरण संरक्षण के लिए सामुदायिक पहल में भाग लें।



चित्र -5.17 सतत विकास के अन्तर्गत सूचीबद्ध मुद्दों की श्रेणी

इसके अलावा, जैसा कि पहले कहा गया है, सतत विकास के लिए हरित कौशल कैसे आवश्यक हैं, जो हरित व्यवसायों की ओर ले जाता है, और जो पीढ़ी इन व्यवसायों का सृजन करती है, वह हरित अर्थव्यवस्था को चलाती है।

हरित व्यवसाय (GREEN JOBS)- किसी भी क्षेत्र में रोजगार जो सतत विकास को बढ़ावा देते हुए पर्यावरण को बनाए रखने या सुधारने में मदद करता है उसे "हरित व्यवसाय" (Green jobs) कहा जाता है। इसमें ऐसे व्यवसाय शामिल हैं जो जैव विविधता और पारिस्थितिक तंत्र को संरक्षित करते हुए ऊर्जा, सामग्री और पानी के उपयोग में कटौती करने के लिए उच्च दक्षता वाली तकनीकों का उपयोग करती हैं। पर्यावरण के अनुकूल प्रौद्योगिकियों को बढ़ावा देने के माध्यम से, वे उच्च-कार्बन से निम्न-कार्बन अर्थव्यवस्था में बहुत आवश्यक बदलाव की सुविधा प्रदान कर सकते हैं।

कृषि (Agriculture)	<ul style="list-style-type: none"> • जल गुणवत्ता तकनीशियन (Water quality technician) • वर्षा जल संचयन पेशेवर और तकनीशियन (Rain water harvesting professionals and technician) • सोलर पंप तकनीशियन (Solar pump technician) • ग्रीनहाउस या पॉलीहाउस पेशेवर और तकनीशियन (Greenhouse or polyhouse professionals and technicians) • जैविक खेती (Organic farming) • शहरी माली (Urban gardener) • खाद्य प्रणाली योजनाकार (Food system planner)
---------------------------	--

निर्माण (Construction)	<ul style="list-style-type: none"> • ग्रीन बिल्डर्स (Green builders) • हरित डिज़ाइन पेशेवर (Green design professionals) • हरित श्रमिक (Green workers)
ऊर्जा (Energy)	<ul style="list-style-type: none"> • सौर सेल तकनीशियन और इंजीनियर (Solar cell technicians and engineers) • पवन ऊर्जा पेशेवर (Wind energy professionals) • पवन ऊर्जा श्रमिक (Wind energy workers) • जैव ईंधन पेशेवर (Biofuel professionals) • तरंग ऊर्जा उत्पादक (Wave energy producers)
वन (Forestry)	<ul style="list-style-type: none"> • प्राकृतिक वैज्ञानिक (Natural scientists)
उत्पादन (Manufacturing)	<ul style="list-style-type: none"> • पुनर्चक्रणकर्ता (Recyclers)
खुदरा (Retail)	<ul style="list-style-type: none"> • हरित विक्रेता (Green salesperson) • मुनीम (Accountants) • खजांची (Cashiers) • बिक्री सहयोगी (Sales associates)
पर्यटन और आतिथ्य (Tourism and Hospitality)	<ul style="list-style-type: none"> • इको-टूर गाइड (Eco-tour guides) • ग्रीन टूर गाइड (Green tour guides)
हरित प्रौद्योगिकी और नवप्रवर्तन (Green Technology and Innovation)	<ul style="list-style-type: none"> • हरित उत्पाद डिजाइनर (Green product designer) • पर्यावरण इंजीनियर (Environmental engineer) • टिकाऊ सामग्री शोधकर्ता (Sustainable materials researcher) • हरित रसायन विशेषज्ञ (Green chemistry specialist) • स्वच्छ प्रौद्योगिकी उद्यमी (Clean technology entrepreneur)

अपशिष्ट प्रबंधन और पुनर्चक्रण (Waste Management and Recycling)

- पुनर्चक्रण समन्वयक (Recycling coordinator)
- अपशिष्ट प्रबंधन विशेषज्ञ (Waste management specialist)
- कम्पोस्ट सुविधा संचालक (Compost facility operator)
- खतरनाक अपशिष्ट प्रबंधन तकनीशियन (Hazardous waste management technician)
- अपशिष्ट से ऊर्जा संयंत्र संचालक (Waste-to-energy plant operator)

हरित अर्थव्यवस्था (Green Economy) - एक आर्थिक प्रणाली जो सामाजिक न्याय, पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास को प्राथमिकता देती है उसे "हरित अर्थव्यवस्था" (Green Economy) के रूप में जाना जाता है। इसका उद्देश्य संसाधनों की कमी, पर्यावरणीय गिरावट और सामाजिक असमानता के मुद्दों को संबोधित करते हुए आर्थिक विकास को बढ़ावा देना है। सामाजिक प्रगति, आर्थिक विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन बनाने के लिए, यह आर्थिक प्रणाली पर्यावरणीय स्थिरता को उच्च प्राथमिकता देती है।

हरित अर्थव्यवस्था कार्य प्रणालियों (GREEN ECONOMY PRACTICES) के उदाहरण

- जीवाश्म ईंधन से नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों की ओर संक्रमण।
- उद्योगों और घरों में ऊर्जा-कुशल प्रौद्योगिकियों (Energy-efficient technologies) को लागू करना।
- टिकाऊ और जैविक कृषि (Sustainable and organic farming) पद्धतियों को बढ़ावा देना।
- सार्वजनिक परिवहन और टिकाऊ शहरी नियोजन में निवेश।
- पुनर्चक्रण (Recycling) और अपशिष्ट कटौती पहल।

हरित अर्थव्यवस्था (GREEN ECONOMY) के लाभ

- प्रदूषण को कम करना, पारिस्थितिकी तंत्र को संरक्षित करना और जलवायु परिवर्तन को कम करना।
- हरित उद्योगों में रोजगार के अवसर पैदा करना।
- विविधता लाकर और सीमित संसाधनों पर निर्भरता कम करके अधिक लचीली अर्थव्यवस्था का निर्माण करना।
- बेहतर हवा और पानी की गुणवत्ता के माध्यम से समुदायों की भलाई को बढ़ाना।

हरित अर्थव्यवस्था (Green Economy) को लागू करने की चुनौतियाँ

- कुछ उद्योग और व्यक्ति आर्थिक या सांस्कृतिक कारणों से हरित कार्य प्रणालियों को अपनाने का विरोध कर सकते हैं।
- हरित प्रौद्योगिकियों (Green technologies) या कार्य प्रणालियों को लागू करने के लिए अग्रिम निवेश की आवश्यकता हो सकती है।
- हरित अर्थव्यवस्था (Green Economy) के लाभों की अपर्याप्त समझ इसको व्यापक रूप से अपनाने में बाधा बन सकती है।

हरित अर्थव्यवस्था (Green Economy) को बढ़ावा देने में व्यक्तियों की भूमिका

- 3Rs (Reduce, Reuse, Recycle) का पालन करें यानी, कम करें (Reduce), पुनः उपयोग (Reuse) करें, पुनः प्रयोज्य (Recycle) करें जिसका अर्थ है जिम्मेदार उपभोग और अपशिष्ट प्रबंधन (waste management) का अभ्यास करें।
- ऊर्जा-कुशल उपकरणों और प्रथाओं का उपयोग करें।
- ऐसे उत्पाद चुनें जो पर्यावरण के अनुकूल और नैतिक रूप से उत्पादित हों।

अपनी प्रगति की जाँच करें / CHECK YOUR PROGRESS

विद्यार्थियों की गतिविधि कोना-

1. प्रकृति का अवलोकन करें और घर पर एक लघु उद्यान बनाएं।
2. घर और स्कूल में बिजली और पानी बचाने जैसी पर्यावरण अनुकूल आदतें अपनाएं।
3. पवन और सौर ऊर्जा जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के मूल सिद्धांतों को जानें, और वे कार्बन उत्सर्जन में कटौती करने में कैसे मदद कर सकते हैं।
4. परिवहन के पर्यावरण-अनुकूल तरीकों पर अध्ययन करें और यात्रा के दौरान होने वाले कार्बन प्रभाव को कम करने के तरीकों पर गौर करें।



चित्र -5.18 ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन के कारण आने वाले भविष्य में पिघलती धरती की एक रचनात्मक झलक

शिक्षक के लिए

गतिविधियाँ

- अपने विद्यार्थियों को पर्यावरणीय मुद्दों का आकलन करने, उनके अंतर्निहित कारणों को समझने और व्यवहार्य समाधान सुझाने के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण सोच क्षमताओं को प्राप्त करने में सहायता करें।
- अपने विद्यार्थियों को पड़ोस की पहल और परियोजनाओं में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए आवश्यक कौशल हासिल करने में मदद करें जो स्थिरता और पर्यावरण संरक्षण का समर्थन करते हैं।
- विद्यार्थियों को बाहरी सीखने के अनुभवों में शामिल करें जो प्राकृतिक दुनिया के साथ उनके बंधन को मजबूत करते हैं, पर्यावरणीय प्रबंधन को प्रोत्साहित करते हैं, और जिम्मेदार आउटडोर आचरण का मॉडल तैयार करते हैं।
- अपने विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति उनकी नैतिक जिम्मेदारी और उनके व्यक्तिगत और समूह कार्यों का पारिस्थितिकी तंत्र और भावी पीढ़ियों पर पड़ने वाले प्रभावों को समझने में मदद करें।

कक्षा गतिविधि के लिए एक उदाहरण:

गतिविधि	सतत डिजाइन परियोजना (Sustainable Design Project)
उद्देश्य	विद्यार्थियों को रचनात्मक रूप से सोचने और एक सामान्य समस्या के लिए स्थायी समाधान तैयार करने में हरित कौशल लागू करने के लिए प्रोत्साहित करना।
सामग्री	कागज, कार्डबोर्ड, और पुनर्नवीनीकरण सामग्री, मार्कर, गोंद, कैंची (scissors)
आओ करे	<p>मुख्य बिन्दुओं का पालन करते हुए कार्य को पूर्ण करना</p> <p>परिचय (15 minutes): हरित कौशल और टिकाऊ प्रथाओं के महत्व पर एक संक्षिप्त चर्चा के साथ गतिविधि शुरू करें। पर्यावरण पर व्यक्तिगत कार्यों के प्रभाव और अधिक टिकाऊ भविष्य बनाने में हरित कौशल की भूमिका पर प्रकाश डालें।</p> <p>Brainstorming Session (20 minutes): विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को एक सामान्य पर्यावरणीय मुद्दा सौंपें (जैसे, अपशिष्ट प्रबंधन, ऊर्जा खपत, जल संरक्षण)। प्रत्येक समूह को उनके निर्धारित मुद्दे के स्थायी समाधान के लिए विचारों पर विचार-मंथन करने को कहें। रचनात्मक सोच और हरित कौशल पर विचार को प्रोत्साहित करें।</p> <p>खोज (15 minutes): प्रासंगिक संसाधनों या सामग्रियों तक पहुँच प्रदान करें जो उनके चुने हुए पर्यावरणीय मुद्दे से संबंधित हरित कौशल पर जानकारी प्रदान करते हैं। विद्यार्थियों से उनके विषय से संबंधित मौजूदा टिकाऊ प्रथाओं, प्रौद्योगिकियों या नवाचारों के बारे में जानकारी इकट्ठा करने के लिए कहें।</p>

डिजाइन चरण (30 minutes): अपने शोध के आधार पर, प्रत्येक समूह को प्रदान की गई सामग्रियों का उपयोग करके उनके टिकाऊ समाधान का एक मॉडल या प्रोटोटाइप डिजाइन बनाने के लिए कहे।

- अपने डिजाइनों में पुनर्नवीनीकरण या पर्यावरण-अनुकूल सामग्री के उपयोग पर जोर दें।

प्रस्तुतीकरण की तैयारी (Presentation Preparation) (20 minutes): प्रत्येक समूह को उनके स्थायी समाधान को समझाते हुए एक संक्षिप्त प्रस्तुति (5 मिनट) तैयार करने का निर्देश दें। शामिल किए गए हरित कौशल, पर्यावरणीय लाभों और उनके समाधान चुने हुए मुद्दे को कैसे संबोधित करते हैं, इस पर विवरण शामिल करें।

प्रस्तुति (Presentations) (30 minutes): प्रत्येक समूह कक्षा के समक्ष अपना स्थायी समाधान प्रस्तुत करता है। प्रत्येक प्रस्तुति के बाद प्रश्नों और चर्चाओं को प्रोत्साहित करें।

चिंतन (Reflection) (15 minutes): एक चिंतन सत्र के साथ गतिविधि का समापन करें। विद्यार्थियों से यह साझा करने के लिए कहें कि उन्होंने हरित कौशल के बारे में क्या सीखा, गतिविधि के दौरान उन्हें किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा और वे इन अवधारणाओं को अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं।

क्या
सीखा

विद्यार्थियों को हरित कौशल से परिचित कराना

टीम वर्क को बढ़ावा देना

आलोचनात्मक और रचनात्मक चिंतन

टिकाऊपन के सिद्धांतों के साथ सक्रिय जुड़ाव

वास्तविक दुनिया की पर्यावरण चुनौतियों के लिए समाधान डिजाइन करने में व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्राप्त करना।



नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हैं, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

ISBN : 978-81-971736-8-4



राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली - 110024