मार्गदर्शिका-2025

# बैगलेस

## सुरक्षित शनिवार

**हर शनिवार, रोचक नवाचार**

**राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार, पटना द्वारा विकसित**

डॉ० एस० सिद्धार्थ, भा०प्र०से०
अपर मुख्य सचिव
शिक्षा विभाग,
बिहार सरकार

बिहार सरकार

विकास भवन, पटना - 800 015
फोन : 0612 - 2217016 (कार्यालय)
फैक्स : 0612 - 2235108
ई-मेल : secy-edn-bih@nic.in

पत्रांक: C/18-SCL/E-2022/2058 पटना, दिनांक: 27-06-2025

सेवा में,

सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी,
बिहार।

विषयः– राज्य के सभी प्राथमिक तथा प्रारंभिक विद्यालयों में **'बैगलेस सुरक्षित शनिवार'** कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन के संबंध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषय के संबंध में कहना है कि शिक्षा विभाग, बिहार सरकार 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020' के उद्देश्यों को साकार करने की दिशा में ऐतिहासिक और परिवर्तनकारी कदम उठा रही हैं। इसी क्रम में बिहार के सभी प्राथमिक तथा प्रारंभिक विद्यालयों में **'बैगलेस डे'** एक अभिनव पहल के तौर पर, हमारे नौनिहालों के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास का अनुपन संकल्प है। यह कार्यक्रम शिक्षा के उस पारंपरिक दायरे को विस्तृत करता है, जहां ज्ञान एवं कौशल केवल पुस्तकों तक सीमित न रहकर, हमारे बच्चों की रचनात्मकता की उड़ान, उनकी व्यावहारिक दक्षता की नींव, उनके जीवन कौशल की शक्ति, उनके सामाजिक दायित्व की भावना और उनकी सुरक्षा चेतना की जागृति का भी अभिन्न अंग बनता है।

हर शनिवार को **'बैगलेस डे'** के अंतर्गत छात्रों को पाठ्यपुस्तकों से मुक्त रखते हुए स्थानीय पेशेवरों, विशेषज्ञों एवं सांस्कृतिक–सामाजिक गतिविधियों से जोड़ना इस कार्यक्रम का उद्देश्य है। साथ ही **'सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम'** के अंतर्गत आपदा प्रबंधन, साइबर सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत सुरक्षा जैसे समसामयिक विषयों पर जागरूकता भी सुनिश्चित की जाएगी। कार्यक्रम की सभी गतिविधियाँ स्थानीय संदर्भ, संसाधनों एवं सांस्कृतिक विशेषताओं के अनुरूप संचालित की जाएगी। यह पहल कक्षा 1 से 8 तक के छात्रों में रचनात्मकता, व्यावहारिक दक्षता, जीवन कौशल एवं सुरक्षा चेतना को बढ़ावा देने हेतु एक नवाचारी प्रयास है। राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, पटना द्वारा विकसित **'बैगलेस सुरक्षित शनिवार'** कार्यक्रम की मार्गदर्शिका संलग्न कर आपको उपलब्ध कराई जा रही है।

आपसे अनुरोध है कि संलग्न मार्गदर्शिका के अनुसार सभी प्राथमिक तथा प्रारंभिक विद्यालयों में बैगलेस सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम का नियमित एवं प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए।

विश्वासभाजन

अनुलग्नकः यथोक्त।

(डॉ. एस. सिद्धार्थ)
अपर मुख्य सचिव
शिक्षा विभाग, बिहार सरकार

ज्ञापांक: 2058 पटना, दिनांक: 27-06-2025

प्रतिलिपिः सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार सरकार / राज्य परियोजना निदेशक, बिहार शिक्षा परियोजना परिषद, पटना /निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, शिक्षा विभाग बिहार सरकार/निदेशक, प्राथमिक शिक्षा, शिक्षा विभाग बिहार सरकार को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित ।

अपर मुख्य सचिव
शिक्षा विभाग, बिहार सरकार

## दिशाबोध

**श्री सुनील कुमार माननीय मंत्री,शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**
**डॉ. एस. सिद्धार्थ (भा०प्र० से०) अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, बिहार**
**श्री मयंक वरवड़े (भा०प्र० से०) राज्य परियोजना निदेशक, बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्, बिहार**
**श्री दिनेश कुमार (भा०प्र० से०) निदेशक, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार**
**श्री सज्जन आर० (भा०प्र० से०) अपर सचिव, शिक्षा विभाग बिहार**
**श्रीमती साहिला (भा०प्र० से०) निदेशक, प्राथमिक शिक्षा, शिक्षा विभाग, बिहार**
**श्री विनायक मिश्रा (भा०प्र० से०) निदेशक, पी०एम० पोषण योजना, शिक्षा विभाग, बिहार**
**डॉ. रश्मि प्रभा (बि० शि० से०) संयुक्त निदेशक डायट, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार**
**श्रीमती सुषमा कुमारी (बि०प्र०से०) संयुक्त निदेशक प्र०,राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार**

## समन्वयक

**डॉ. स्नेहाशीष दास (बि० शि० से०)**
**विभागाध्यक्ष, विद्यालयी शिक्षा विभाग, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार**

## मार्गदर्शिका विकास समूह

डॉ. मानविता कुमारी (बि० शि० से०) व्याख्याता, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार
डॉ. संतोष राणा (बि० शि० से०) व्याख्याता, डायट रामबाग, मुज़फ़्फ़रपुर
श्री अजीत कुमार (बि० शि० से०) व्याख्याता, डायट, बक्सर
श्री रितेश कुमार (बि० शि० से०) व्याख्याता, डायट, पटना
डॉ. पंडित विनय कुमार (बि० शि० से०) व्याख्याता, डायट, पूसा, समस्तीपुर
श्री हरिदास शर्मा, प्रधानाध्यापक, रा० कृत मध्य विद्यालय, डहरक, कैमूर
श्री सिकेंद्र कुमार सुमन, प्रधानाध्यापक, न्यू प्राथमिक विद्यालय, तरहनी, कुदरा, कैमूर
श्री रंजन कुमार, प्रधानाध्यापक, रा० कृत० मध्य विद्यालय, बीहट, बेगूसराय
श्री कात्यायन कुमार त्रिपाठी, शिक्षक, प्रा. वि. नयागाँव, गुलजारबाग़, पटना
श्री मनीष कुमार, शिक्षक, उ०वि० लरौली, गोपालगंज
श्री अमितेश कुमार, राजकीय बुनियादी विद्यालय, रेपुरा, सकरा, मुज़फ़्फ़रपुर
श्री ऋतुराज जयसवाल, शिक्षक, उ०म०वि० मोहनपुर, समस्तीपुर

## मुख्य एवं अंतिम पृष्ठ आवरण

श्री मनीष कुमार शर्मा, शिक्षक, रा० कृत० बालिका उच्च विद्यालय, मनेर, पटना

## संयोजन एवं डिज़ाइन

श्री शिव कुमार, शिक्षक, उत्क्रमित विद्यालय नारायणपुर, बिक्रम, पटना

सुश्री आस्था दीपाली, शिक्षिका, रा० कृत उ० मा० (+2) वि० कुढ़नी, मुज़फ़्फ़रपुर

श्रीमती अनुपमा प्रियदर्शिनी, शिक्षिका, उ०म०वि० दूधहन, रघुनाथपुर, सिवान

# आमुख

प्रिय छात्र-छात्राओं, शिक्षकगण, अभिभावकों एवं शिक्षा विभाग के समर्पित साथियों,

"बैगलेस सुरक्षित शनिवार" केवल एक पहल नहीं, बल्कि शिक्षा को सहज, आनंददायी और जीवनोपयोगी बनाने की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है। यह दिन विद्यार्थियों को उनके भारी बस्ते से मुक्ति देने के साथ-साथ उनके भीतर छिपी रचनात्मकता, कौशल और आत्मविश्वास को उजागर करने का एक सुनहरा अवसर है।

शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबों में सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि वह बच्चों के सर्वांगीण विकास का माध्यम बनना चाहिए। बैगलेस शनिवार हमें यही सिखाता है कि बच्चों को सीखने के लिए कभी-कभी किताबें छोड़कर जीवन को अनुभव करना चाहिए, समूह में कार्य करना चाहिए, विचार साझा करना चाहिए और अपनी कल्पनाओं को उड़ान देनी चाहिए।

इस विशेष दिन पर स्कूलों में कहानी लेखन, नाटक, विज्ञान प्रदर्शन, क्विज़, चित्रकला, हस्तकला, खेलकूद, योग, पर्यावरणीय गतिविधियाँ तथा जीवन कौशल पर आधारित संवाद आयोजित किए जा सकते हैं। यह बच्चों को सहयोग, नेतृत्व, सोचने की स्वतंत्रता, संवाद और आत्म-अनुशासन जैसे गुणों से सशक्त बनाता है।

साथ ही, 'सुरक्षित शनिवार' के माध्यम से हम यह भी सुनिश्चित कर रहे हैं कि बच्चों को सुरक्षा, स्वास्थ्य, ट्रैफिक नियम, डिजिटल सेफ्टी, बाल अधिकार एवं मानसिक स्वास्थ्य जैसे जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं की जानकारी भी समय रहते प्राप्त हो। यह उनके समग्र विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

मैं समस्त शिक्षकों, विद्यालय प्रमुखों, शिक्षा विभाग के पदाधिकारियों, अभिभावकों और विद्यार्थियों से यह आग्रह करता हूँ कि वे इस पहल को पूरे उत्साह और रचनात्मकता के साथ अपनाएं, ताकि हर शनिवार बच्चों के लिए एक प्रेरणादायक और अविस्मरणीय अनुभव बने।

आइए, मिलकर यह सुनिश्चित करें कि "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" केवल एक कार्यक्रम न होकर, बिहार की शिक्षा संस्कृति का एक मजबूत स्तंभ बने।

धन्यवाद।
जय बिहार, जय भारत।

**सुनील कुमार**
**माननीय मंत्री**
**शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**

# आमुख

**सम्मानित शिक्षक साथियों,**

मुझे काफी खुशी है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों को साकार करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण पहल के रूप में बिहार के सरकारी विद्यालयों में 'बैगलेस डे' एवं 'सुरक्षित शनिवार' का आयोजन शिक्षार्थियों के सर्वांगीण विकास को केंद्र में रखकर किया जा रहा है। शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि छात्रों में रचनात्मकता, व्यावहारिकता, जीवन कौशल, सामाजिक जिम्मेदारी एवं सुरक्षा के प्रति सजगता का विकास करना भी है।

शिक्षा विभाग, बिहार सरकार द्वारा कक्षा 1 से 8 तक के शिक्षार्थियों के लिए विद्यालयों में बहुत सारे को-करिक्यूलम एक्टिविटीज को एक साथ समायोजित करते हुए हर शनिवार को 'बैगलेस डे एवं सेफ सैटरडे के नाम से विशेष पीरियड्स संचालित किये जा रहे हैं। इस दौरान शिक्षार्थियों द्वारा पारंपरिक शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से हटकर स्थानीय पेशेवरों जैसे सुरक्षा दल, स्वास्थ्यकर्मी, बढ़ई, माली, शिल्पकार, चित्रकार, कुम्हार, कलाकार आदि जैसे सधे हुए पेशेवरों के साथ काम करते हुए व्यावहारिक कौशल का प्रशिक्षण एवं कार्य अनुभव प्राप्त किया जा रहा है।

जहाँ 'सुरक्षित शनिवार' संबंधी पहल का उद्देश्य विद्यालयों को एक ऐसे परिवेश में ढालना है जहाँ विद्यार्थियों को आपदा प्रबंधन, व्यक्तिगत सुरक्षा, स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण, साइबर सुरक्षा आदि महत्वपूर्ण विषयों के प्रति संवेदनशील एवं जागरूक बनाया जाए। इससे सारे विद्यार्थी न केवल स्वयं के प्रति जिम्मेवार और जागरूक होते हैं बल्कि समाज के प्रति भी अपनी जिम्मेदारी समझने की क्षमता विकसित करने लगते हैं। वहीं बैगलेस डे का उद्देश्य छात्रों को पाठ्यपुस्तकों और अभ्यास पुस्तिकाओं से भरे बस्ते के बोझ से मुक्त कर आनंददायी शिक्षण-अधिगमगतिविधियों से जोड़ना है । यह दिवस विद्यार्थियों को कला, शिल्प, खेल, जीवन-कौशल, स्थानीय व्यावसायिक कार्यों आदि से जोड़कर उनकी प्रतिभा को निखारने का अवसर प्रदान करता है। इस उद्देश्य को साकार करने के लिए राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार द्वारा संबंधित विशेषज्ञों और हितधारकों से परामर्श करके "बैगलेस-सुरक्षित शनिवार" के लिए मार्गदर्शिका तैयार किया गया है। शिक्षक, इसका अनुसरण कर विद्यार्थियों को अनुभव आधारित शिक्षा के ज़रिए उन्हें कौशल विकास की ओर प्रेरित करने के साथ समग्र विद्यालय के शैक्षिक परिवेश को अधिक रोचक और तनावमुक्त बना सकते हैं।

हम सभी शिक्षकों से ये अपेक्षा रखते हैं कि वो इस मार्गदर्शिका के अनुसार, अपने विद्यालयों में पूरे वर्ष, शनिवार को सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम के साथ –साथ बैगलेस डे से जुड़ी गतिविधियों का आयोजन निश्चित रूप से करेंगे। इसके तहत वो कला, खेल और सामान्य अध्ययन संबंधी प्रश्नोत्तरी जैसी रचनात्मक गतिविधियों को शामिल कर सकते हैं। छात्रों को ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और पर्यटन स्थलों से परिचित कराएं, स्थानीय कलाकारों और कारीगरों से मिलवाएं तथा आसपास की शिक्षण संस्थाओं का भ्रमण भी कराएं। प्रस्तुत मार्गदर्शिका की सारी गतिविधियाँ, बिहार की क्षेत्रीय विशिष्टताओं के अनुरूप तैयार की गई हैं। आशा ही नहीं वरन पूर्ण विश्वास है कि NEP 2020 एवं NCF 2023 की अनुशंसाओं की कसौटी पर हमारा यह प्रयास, बिहार की प्रारंभिक शिक्षा के समग्र विकास की दिशा में एक सार्थक कदम साबित होगा।

ढेर सारी शुभकामनाएं ।

**डॉ. एस सिद्धार्थ (भा०प्र० से०)**
**अपर मुख्य सचिव**
**शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**

# आमुख

जब स्कूल केवल किताबों और पाठ्यक्रम से आगे बढ़कर बच्चों के लिए एक ज़िंदगी जीने की प्रयोगशाला बन जाए, तब असल में शिक्षा जीवंत होती है। "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" इसी सोच से जुड़ी एक अभिनव पहल है, जहाँ बच्चों को बोझ से नहीं, अनुभवों से सीखने का अवसर मिलता है।

इस दिन बच्चों के कंधों से केवल बस्ते का भार नहीं उतरता, बल्कि उनके भीतर जमी जिज्ञासा, कल्पनाशीलता और सहभागिता को पंख मिलते हैं। खेल, गतिविधियाँ, समूह कार्य, प्रदर्शन और संवाद इन सबके ज़रिए हम एक ऐसा वातावरण बनाना चाहते हैं जहाँ हर बच्चा सोच सके, कुछ बना सके और आत्मविश्वास के साथ खुद को अभिव्यक्त कर सके।

यह कार्यक्रम सिर्फ छात्रों के लिए नहीं, शिक्षकों के लिए भी नई संभावनाओं के द्वार खोलता है। वे अब पढ़ाने से अधिक, साथ निभाने वाले गाइड की भूमिका में आते हैं। हर क्रिया में उद्देश्य और मूल्य जुड़ा है जिससे सीखना सहज और अर्थपूर्ण बनता है। इसके साथ यह भी आवश्यक है कि महीने में एक शनिवार को, जब माता-पिता विद्यालय में संवाद के लिए आमंत्रित हों, उन्हीं गतिविधियों को दिखाया जाए, ताकि समुदाय और विद्यालय के बीच संबंध मजबूत हो सके। नई शिक्षा नीति-2020 और राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 के परिप्रेक्ष्य में यह प्रयास एक व्यावहारिक मॉडल के रूप में उभरेगा, जिसमें स्थानीय संसाधन, बच्चों का सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश और शिक्षकों की रचनात्मकता आपस में जुड़ सकेंगे।

बिहार राज्य के तमाम समर्पित शिक्षकों, विशेषज्ञों और सहभागी साथियों को इस नई सोच को दिशा देने के लिए हार्दिक सराहना और धन्यवाद ! हम सब मिलकर शिक्षा को बच्चों के लिए नीरस दायित्व नहीं बल्कि उत्सव बना सकते हैं।

**मयंक वरवड़े (भा०प्र० से०)**
**राज्य परियोजना निदेशक,**
**बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्,बिहार**

# आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की दिशा में "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" की ये पहल हमारी शिक्षा व्यवस्था में एक नए युग का प्रवेश है। यह अभिनव कार्यक्रम हमारे नौनिहालों के संपूर्ण व्यक्तित्व विकास का एक अद्वितीय संकल्प है।

बैगलेस डे के तहत हमारे विद्यार्थियों को सप्ताह में एक दिन पुस्तकों के बोझ से मुक्त कर कला, शिल्प, खेल और जीवन कौशल विकास का सुनहरा अवसर प्रदान करता है। इस दिन हमारे बच्चे स्थानीय कलाकारों, शिल्पकारों, कुंभकारों, और अन्य व्यावसायिकों से प्रत्यक्ष संवाद करते हुए अमूल्य व्यावहारिक अनुभव प्राप्त कर सकेंगे। यह विशेष दिवस उनकी छिपी हुई प्रतिभाओं को निखारने और रचनात्मकता की उड़ान भरने का अनमोल अवसर है।

"सुरक्षित शनिवार" के माध्यम से हमारे प्रिय विद्यार्थी आपदा प्रबंधन की व्यावहारिक शिक्षा प्राप्त करेंगे और व्यक्तिगत एवं साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक होंगे। इस कार्यक्रम के अंतर्गत उन्हें अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व की समझ मिलेगी तथा स्वच्छता के प्रति उनकी चेतना जागृत होगी। ये पहल, हमारे विद्यालयों को एक सजग सुरक्षा व्यवस्था देनेवाले परिवेश के रूप में रूपांतरित करने के स्वप्न को साकार कर सकती है।

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार ने इस विषय पर शिक्षा विशेषज्ञों और संबंधित क्षेत्रों के अनुभवी हितधारकों के साथ गहन विचार-विमर्श के बाद एक विस्तृत और प्रेरणादायक मार्गदर्शिका तैयार की है। यह मार्गदर्शिका बिहार की विशिष्ट क्षेत्रीय विशेषताओं और हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को ध्यान में रखकर तैयार की गई है।

आप सभी शिक्षकों से आग्रह है कि इस मार्गदर्शिका को अपना स्थायी गाइड मानते हुए प्रत्येक शनिवार को नवाचारी शैक्षिक गतिविधियों का आयोजन करें। बच्चों को हमारे गौरवशाली ऐतिहासिक स्थलों की महत्ता और स्थानीय धरोहर एवं संस्कृति से परिचित कराते हुए सुरक्षा प्रशिक्षण व व्यावहारिक अनुभव प्रदान करें। उन्हें स्थानीय कला के साधकों और कुशल कारीगरों से मिलने के दुर्लभ अवसर दें और उनकी छिपी प्रतिभाओं की खोज में सहायता करें।

मुझे, आशा ही नहीं बल्कि अटूट विश्वास है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की सम्यक अनुशंसाओं के आलोक में हमारा यह सामूहिक प्रयास बिहार की प्रारंभिक शिक्षा के समग्र विकास की दिशा में एक स्वर्णिम अध्याय लिखेगा।
यह कार्यक्रम हमारे प्रिय विद्यार्थियों को भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और उनके व्यक्तित्व विकास में अमिट छाप छोड़ेगा।

आइए, हम सब मिलकर इस महती कार्य में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें और अपने नौनिहालों के उज्जवल एवं समृद्ध भविष्य की नींव को मजबूत बनाएं!

**दिनेश कुमार (भा०प्र० से०)**
**निदेशक, राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्**
**शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**

# आमुख

यथार्थतः किसी भी विद्यालय की जीवंतता तब सचमुच ही देखते बनती है, जब बच्चे वहाँ केवल पढ़ने नहीं, बल्कि जीवन जीने की शैली को जानने और सीखने आते हैं। "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" की यह पहल बच्चों के लिए विद्यालय को सृजनशीलता के साथ बोझ-मुक्त, रचनात्मक और उत्साहपूर्ण बनाने का प्रयास है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की अनुशंसाओं के अनुरूप हम इस गतिविधि में केवल बस्ते का भार घटाने/खत्म करने की बात नहीं करते, बल्कि मन को भी दवाब से मुक्त करने, मस्तिष्क को ऊर्जा से भरने और पूरे विद्यालय को गतिविधियों से गुलजार रखने की बात भी करते हैं। शिक्षा को अनुभव से युक्त, समावेशी और आनंददायक यात्रा बनाने की दिशा में यह एक सशक्त कदम है।

इन गतिविधियों का उद्देश्य छात्रों को सोचने, करने और महसूस करने की ऐसी प्रेरणा देना है कि जहाँ मस्तिष्क, हाथ और हृदय समन्वित रूप से सक्रिय हों। इससे उनकी रचनात्मकता, सहभागिता और आत्मविश्वास का विकास होगा। यह शिक्षकों को ऐसे प्रेरक गतिविधि-संचालन के लिए दिशा प्रदान करेगा, जिसमें बच्चों की प्रतिभा खिल सके। प्रत्येक गतिविधि में उसका उद्देश्य, अपेक्षित परिणाम, कौशल-विकास, मूल्यांकन और शिक्षकों की भूमिका को स्पष्ट रूप से दर्शाया गया है।

साथ ही, यह भी अपेक्षित है कि माह के एक शनिवार को निदेशक प्राथमिक शिक्षा के निदेशानुसार अभिभावक-शिक्षक बैठक के आयोजन से समन्वय स्थापित करते हुए बैगलेस डे से जुड़ी गतिविधियों को भी जोड़ा जाए, जिससे संवाद और सहभागिता के साथ रचनात्मक क्रियात्मकता को भी बल मिले। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एवं राष्ट्रीय पाठ्य चर्या की रूपरेखा 2023 में वर्णित परिकल्पनाओं एवं संस्तुतियों को साकार करने हेतु प्रस्तुत मार्गदर्शिका को इस अनुरूप विकसित किया गया है कि विद्यालय प्रबंधन को स्थानीय ज्ञान, पारंपरिक कौशल और बच्चों के परिवेश को शिक्षकों के साथ अपने विद्यालय की गतिविधियों में समाहित करना काफी सुगम प्रतीत होगा। राज्य के शिक्षकों से अपेक्षा है कि वे इस मार्गदर्शिका की मदद से तथा अपनी सृजनशीलता और स्थानीय अनुभवों से विद्यालयों को समृद्ध करें।

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार की ओर से मैं इस दस्तावेज़ के निर्माण में सहयोग देने वाले सभी शिक्षकों, विषय-विशेषज्ञों एवं सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ। आप सभी के समन्वित प्रयास से बैगलेस डे सुरक्षित शनिवार की ये पहल राज्य के विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए काफी महत्वपूर्ण होगा।

**सज्जन आर० (भा० प्र० से०)**
**अपर सचिव**
**शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**

# आमुख

“बैगलेस सुरक्षित शनिवार” का उद्देश्य विद्यालय को केवल पाठ्यज्ञान का केंद्र न मानकर, बच्चों के समग्र विकास का सजीव मंच बनाना है। बच्चे विद्यालय केवल किताबी ज्ञान अर्जित करने नहीं आते बल्कि जीवन जीने की कला, सामाजिक व्यवहार की समझ और रचनात्मक सोच को विकसित करने के लिए भी आते हैं। जब इन सभी पहलुओं को समेट लेती है तब जाकर वास्तव में शिक्षा सार्थक हो पाती है।

यह अभिनव पहल उस सोच को जीवंत करती है जिसमें सीखने को केवल विषयों की जानकारी तक सीमित नहीं रखा गया, बल्कि उसे अनुभव, गतिविधि और आनंद से जोड़कर बच्चों की आंतरिक क्षमताओं को निखारने का माध्यम माना गया है। इस दिन, बच्चों को एक ऐसा वातावरण दिया जाता है जहाँ वे बिना किसी मानसिक दबाव के, स्वतंत्र रूप से सोच सकें, प्रयोग कर सकें और सीख सकें।

इस प्रयास के माध्यम से न केवल बच्चों के शारीरिक बोझ को हल्का किया जाता है, बल्कि एक ऐसा प्रेरणादायक माहौल तैयार किया जाता है जहाँ वे सक्रिय, आत्मविश्वासी और सहयोगी बन सकें। सभी गतिविधियाँ स्पष्ट उद्देश्यों, अपेक्षित सीखने के परिणामों, आवश्यक जीवन कौशलों और मूल्यांकन संकेतकों के साथ योजनाबद्ध तरीके से तैयार की गई हैं, जिससे शिक्षकों को संचालन में सरलता हो।

इसके अतिरिक्त, जिस शनिवार को अभिभावक-शिक्षक बैठक निर्धारित होती है, उस दिन इन रचनात्मक गतिविधियों को जोड़कर विद्यालयों में संवाद, साझेदारी और पारदर्शिता को बढ़ावा दिया जाता है।

यह पहल इस विश्वास पर आधारित है कि जब विद्यालय स्थानीय संसाधनों, सांस्कृतिक विविधता और बच्चों की जिज्ञासा को केंद्र में रखकर गतिविधियाँ आयोजित करते हैं, तो शिक्षा अधिक अर्थपूर्ण, प्रभावशाली और जीवन से जुड़ी बनती है।

प्राथमिक निदेशालय, शिक्षा विभाग की ओर से मैं उन सभी शिक्षकों, विशेषज्ञों और सहयोगियों का हार्दिक आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने इस प्रयास में योगदान दिया। हमें पूर्ण विश्वास है कि “बैगलेस सुरक्षित शनिवार” विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास की दिशा में एक प्रभावशाली पहल सिद्ध होगा।

**साहिला (भा०प्र० से०)**
**निदेशक, प्राथमिक शिक्षा**
**शिक्षा विभाग, बिहार सरकार**

# आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मूलतः हमारी विद्यालयी शिक्षा को समग्रता में जीवनोपयोगी, आनंददायी और रचनात्मक अनुभवों से जोड़ने का आह्वान करती है। राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार द्वारा विकसित "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" एक अभिनव शैक्षणिक अवधारणा है, जो शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को केवल पाठ्यपुस्तकों के दायरे तक ही सीमित न रखकर उसे बच्चों के बीच उनके सामाजिक व्यवहारों, सांस्कृतिक मान्यताओं और उनमें निहित मानवीय यथार्थ से जोड़ने के सार्थक प्रयासों को मूर्त रूप देने का सामूहिक यत्न का एक सशक्त प्रारूप भी है।

हमारी ये पहल शुद्धतः इस विश्वास पर आधारित है कि विद्यालय, बच्चों के लिए मात्र अध्ययन की शुष्क शाला न होकर, संवादों और संवेदनाओं से जीवंत होकर सीखने की आनन्दशाला में परिणत हो जाए। बैगलेस डे- सुरक्षित शनिवार की गतिविधियों के द्वारा हम बच्चों को उनके मानसिक रचनात्मकता और भावनात्मक स्थितियों के साथ क्रियाशीलता के पक्षों को एक साथ समायोजित करते हैं, ताकि सीखना एक प्रक्रिया नहीं बल्कि जीवन को समग्रता में समावेशित करता हुआ अधिगम उत्सव का रूप ग्रहण कर ले। इसके तहत होने वाले नवाचारों के केंद्र में गतिविधि आधारित एवं अनुभव आधारित आनंददायी शिक्षण की पूर्ण प्रक्रिया है, जिसमें बच्चे अपने परिवेश, संस्कृति और वास्तविक जीवन के प्रसंगों से ज्ञान अर्जित करते हैं। हमें अपने शिक्षार्थियों को भविष्य में एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में अपनी भूमिका निभाने के लिए तैयार करना है, इसका संबंध बच्चों के व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलुओं से गहराई से जुड़ा हुआ है। ऐसे में विद्यालय की भूमिका केवल पाठ योजना तक सीमित नहीं रह सकती; उसे बच्चों के समग्र निर्माण का माध्यम बनना होगा। इसलिए मैं राज्य के सभी शिक्षकों से विशेष आग्रह करती हूँ कि वे "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" के आयोजन के अवसर पर स्वयं को पाठ्यपुस्तकों और अभ्यास पुस्तिकाओं के पारंपरिक बंधनों से मुक्त कर, विद्यार्थियों को ऐसे अनुभवों और कौशलों की ओर प्रेरित करें जो न केवल समाजोपयोगी हों, बल्कि उनकी सोच, अभिरुचि, विचार और अनुभवों को रचनात्मक रूप से व्यक्त करने का अवसर भी दें।

यह दिन, वस्तुतः एक शरीर पर पड़नेवाले बस्ते के बोझ को महज हल्का करने का उपक्रम मात्र नहीं है, बल्कि यह विद्यालय को विद्यार्थियों के लिए ऐसे स्थान में बदल देने का बेहतरीन अवसर है जहाँ वे स्वयं को जान सकें, समझ सकें और अपने समाज के साथ जुड़ सकें। इसमें स्थानीय लोक-कलाओं, भाषाओं, सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों तथा जीवन-कौशलों को समाहित कर शिक्षा को यथार्थपरक और जीवंत बनाया जा सकता है। "बैगलेस डे - सुरक्षित शनिवार" वस्तुतः यह विद्यालयी शिक्षा की ऐसी पुनर्रचना है जो जिज्ञासा को पोषित करने के साथ अनुभव को ज्ञान में बदले और बालमन को बोझिल होने से सुरक्षित रखे तथा उसे प्रेरणा से भर दे। यह पहल निस्संदेह राष्ट्रीय शिक्षा नीति के उद्देश्यों की सिद्धि की दिशा में बिहार के विद्यालयी व्यवस्था में एक प्रभावी और प्रेरक प्रगति है।

आइए सब मिलकर बिहार की स्कूली शिक्षा के इस आनन्ददायी सफर को उपलब्धियों से परिपूर्ण करने की नूतन यात्रा आरम्भ करते हैं।

**डॉ. रश्मि प्रभा (बि०शि०से०)**
**संयुक्त निदेशक (डायट)**
**राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद् , पटना**

# प्रस्तावना

**“शिक्षा तब तक अधूरी है,**
**जब तक वह जीवन से जुड़कर संवाद नहीं करती ।”**

कल्पना करके तो देखिए....! सप्ताह का वो एक दिन जब स्कूलों की घंटी केवल पाठ्यपुस्तक खोलने और बंद करने तथा एक शिक्षक को कक्षा से लिखने व दूसरे के प्रवेश का संकेत न होकर बच्चों की आँखों में कौतूहल, मस्तिष्क में सृजन, हाथों में हरकत और हृदय में संवेदना भर दे, तो समझिए कि शिक्षा अपने वास्तविक अर्थ में जीवंत हो उठी है। ‘बैगलेस सुरक्षित शनिवार’ की अवधारणा इसी जीवंत शिक्षा की ओर बढ़ता एक सशक्त एवं प्रभावशाली कदम है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भारतीय शिक्षा जगत को एक नया दृष्टिकोण दिया—ज्ञान के साथ कौशल, बुद्धि के साथ विवेक और पाठ्यवस्तु के साथ प्रासंगिकता की पुनर्योजना। इसी नीति की भावना को मूर्त रूप देती यह शिक्षक मार्गदर्शिका किसी आदेश का अनुपालन नहीं, अपितु एक वैचारिक उत्प्रेरणा और निर्देशिका है जो विद्यालयों में शिक्षा को अनुभव की भूमि तक पहुँचाने का कार्य करती है।

‘बैगलेस सुरक्षित शनिवार’ उस सोच के समक्ष एक चुनौती की तरह है, जो शिक्षा को केवल अंक अर्जित करने के लिए चंद उत्तरों में समेट देती है ! जरा सोचकर देखिए, उस बच्चे के बारे में जो कुम्हार के नाचते चाक को देखकर मिट्टी से कुछ बनाना चाहता है, जो किसी माली को फूलों की देखभाल करते देख उससे पौधों का नाम पूछता है, जो साइबर-जागरूकता को जानना चाहता है या जो एक पुलिसकर्मी और सैन्यकर्मी से सुरक्षा का अर्थ समझना चाहता है। उसे हम स्कूल के रोजमर्रे में किताबों के साथ संघर्ष करते देख कैसा महसूस करते हैं ? यह दिन केवल बैग से मुक्ति का नहीं, बल्कि सोचने, बनाने, करने और अनुभव से सीखने का दिन है। यह दिन उस विश्वास को पोषित करता है कि हर बच्चा केवल पढ़ने नहीं, जीने के लिए स्कूल आता है। यहाँ हम एक ऐसी मार्गदर्शिका हस्तगत करा रहे हैं, जिसमें हर शिक्षक अपनी भूमिका का पुनः आकलन कर सके कि क्या हम केवल बच्चों को पाठ पढ़ा रहे हैं, या उन्हें जीवन गढ़ने की नई दृष्टि भी दे रहे हैं? क्या हम शिक्षा को केवल ‘पाठ्यक्रम’ मानकर सिखा रहे हैं या उसे ‘परिस्थितियों’ एवं 'चुनौतियों' के सापेक्ष जीने का अभ्यास भी करवा रहे हैं।

‘बैगलेस सुरक्षित शनिवार’ केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक संभावना है, जो विद्यालय को समाज से जोड़ता है, शिक्षक को सही मायने में सुगमकर्ता के रूप में स्थापित करता है और बच्चे को सीखने के लिए उसकी जिज्ञासा के साथ खड़ा करता है। इस मार्गदर्शिका में वर्णित प्रत्येक गतिविधि, प्रत्येक सुझाव और प्रत्येक चिंतन उस परिवर्तन की नींव है, जिसकी ओर शिक्षा को बढ़ना है। यह एक निमंत्रण है सोचने, गढ़ने और सीखने-समझने के तौर-तरीकों को बदलने का। बदलाव के इस साझे सफर में बिहार के बच्चों और शिक्षकों के सीखने के सारे स्वप्न साकार हों।

शुभकामनाओं सहित।

**डॉ. स्नेहाशीष दास (बि०शि०से०)**
**विभागाध्यक्ष, विद्यालयी शिक्षा विभाग**
**राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद, बिहार**

# विषय सूची


| क्रम संख्या | विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 1. | बैगलेस सुरक्षित शनिवार (वैगन व्हील) | 14 |
| 2. | बैगलेस सुरक्षित शनिवार (समय सारणी) | 15 |
| 3. | बैगलेस सुरक्षित शनिवार पर सामान्य दिशा निर्देश | 16 |
| 4. | सुरक्षित शनिवार | 18 |
| 5. | बैगलेस सुरक्षित शनिवार<br>(अनुभवयुक्त अधिगम में रोचक नवाचार) | 22 |
| 6. | बैगलेस सुरक्षित शनिवार के उद्देश्य | 26 |
| 7. | माह : अप्रैल | 27 |
| 8. | माह : मई | 45 |
| 9. | माह : जून | 62 |
| 10. | माह : जुलाई | 79 |

# विषय सूची


| क्रम संख्या | विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 11. | माह : अगस्त | 100 |
| 12. | माह : सितंबर | 117 |
| 13. | माह : अक्टूबर | 137 |
| 14. | माह : नवंबर | 154 |
| 15. | माह : दिसंबर | 179 |
| 16. | माह : जनवरी | 198 |
| 17. | माह : फरवरी | 219 |
| 18. | माह : मार्च | 237 |
| 19. | संदर्भ सूची | 254 |

# बैगलेस सुरक्षित शनिवार

हर शनिवार-रोचक नवाचार

## बैगलेस सुरक्षित शनिवार “वैगन व्हील”

# बैगलेस सुरक्षित शनिवार "समय सारणी"

| समय | गतिविधि |
|---|---|
| **9:30 से 10 बजे पूर्वाह्न** | **चेतना सत्र** |
| **10:00 से 12:00 बजे पूर्वाह्न** | **सुरक्षित शनिवार संबंधी गतिविधियां** |
| **12:00 से 12:40 बजे अपराह्न** | **मध्याह्न भोजन** |
| **12:40 से 4:00 बजे अपराह्न** | **बैगलेस गतिविधियों का संचालन**<br>(माह में पाँचवाँ शनिवार आने की स्थिति में उस शनिवार को सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।) |

# बैगलेस सुरक्षित शनिवार पर सामान्य दिशा निर्देश

- यह कार्यक्रम कक्षा 1 से 8वीं तक (प्राथमिक तथा प्रारम्भिक विद्यालय) के छात्र-छात्राओं के लिए अनिवार्य है। यद्यपि 9वीं से 12वीं कक्षा के विद्यार्थी स्वेच्छा से इन गतिविधियों में भाग ले सकते हैं। उच्च माध्यमिक विद्यालयों में जहाँ कला, संगीत, नृत्य, शारीरिक शिक्षा, कंप्यूटर शिक्षा, गृह विज्ञान आदि विषयों के शिक्षक नियुक्त हैं, वहाँ इन विषयों से संबंधित शैक्षणिक एवं सह-शैक्षणिक गतिविधियों का संचालन स्वेच्छा से किया जा सकता है।
- 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' को बच्चे बिना बस्ते के विद्यालय आएंगे। उस दिन वे अपने साथ रंग, कोरे कागज, छोटे खिलौने, बाल पत्रिकाएं आदि ला सकते हैं।
- 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' कार्यक्रम के अंतर्गत कुल 48 गतिविधियाँ निर्धारित की गई हैं, जिन्हें 12 प्रमुख क्षेत्रों (Domains) में वर्गीकृत किया गया है। प्रत्येक माह एक विशिष्ट क्षेत्र (Domain) निर्धारित किया गया है, और उस क्षेत्र के अंतर्गत चार शनिवार के लिए चार अलग-अलग गतिविधियाँ चयनित की गई हैं। प्रत्येक शनिवार को उस सप्ताह की एक विशिष्ट गतिविधि निर्धारित की जाती है, और यह अनिवार्य है कि सभी विद्यालय उस दिन विशेष रूप से उसी गतिविधि का संचालन सुनिश्चित करें।
- सभी गतिविधियों में बच्चों के साथ सुगमकर्ता के रूप में वर्ग-शिक्षक/शिक्षिका अनिवार्य रूप से शामिल होंगे एवं उनके कार्यों का अवलोकन एवं मूल्यांकन करेंगे।'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' की गतिविधियां समग्र प्रगति-पत्रक (Holistic Report Card) के सह-शैक्षिक भाग का एक अभिन्न अंग होगी।
- 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' की गतिविधियों में प्रमुख गतिविधि "अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी /बैठक" (PTM) माह के चौथे शनिवार को आयोजित किया जाना अपेक्षित होगा। जिस दिन PTM आयोजित की जाएगी, उस दिन बैगलेस सुरक्षित शनिवार के अंतर्गत विद्यार्थियों द्वारा निर्मित सभी शिक्षण-सामग्रियों, गतिविधियों एवं रचनात्मक कार्यों को विद्यालय परिसर में उचित रूप से प्रदर्शित किया जाएगा। इससे बच्चों की प्रतिभा को मंच भी मिलेगा और अभिभावकों की सहभागिता भी सशक्त होगी।

## बैगलेस सुरक्षित शनिवार पर सामान्य दिशा निर्देश

- शिक्षा विभाग द्वारा 'बैगलेस' गतिविधियों के आयोजन हेतु विद्यालयों को विद्यार्थियों की नामांकन संख्या के आधार पर अनुदान राशि प्रदान की जाएगी: 1 से 30 छात्रों वाले विद्यालयों को ₹600, 31 से 100 छात्रों वाले विद्यालयों को ₹2000, 101 से 250 छात्रों वाले विद्यालयों को ₹5000, 251 से 1000 छात्रों वाले विद्यालयों को ₹20000 तथा 1000 से अधिक छात्रों वाले विद्यालयों को भी ₹20000 दिए जाएंगे। इन गतिविधियों के संचालन में 'Best out of Waste' की अवधारणा को भी प्रोत्साहित किया जाएगा, जिसके अंतर्गत अनुपयोगी सामग्री जैसे पुरानी बोतलें, डिब्बे, कपड़े, कागज़, प्लास्टिक आदि का रचनात्मक एवं उपयोगी वस्तुओं में पुनः उपयोग किया जाएगा।
- जिस माह में पाँचवा शनिवार आएगा उस शनिवार को 'सांस्कृतिक कार्यक्रम' का आयोजन करते हुए पिछले सभी शनिवार में बच्चों द्वारा निर्मित सामग्रियों/गतिविधियों का प्रदर्शन किया जाएगा एवं समीक्षा करते हुए शिक्षकों द्वारा आकलन/मूल्यांकन किया जाएगा।
- वार्षिक एवं अर्द्धवार्षिक परीक्षा को ध्यान में रखते हुए माह मार्च एवं माह सितम्बर में 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' की गतिविधियों का आयोजन वैकल्पिक होगा।
- किसी भी गतिविधि की विस्तृत जानकारी के लिए QR-लिंक्ड शॉर्ट वीडियो भी उपलब्ध कराया जा रहा है, जहां शिक्षक/बच्चे QR-कोड को स्कैन कर उस गतिविधि से जुड़े वीडियोज़ भी देख सकते हैं।
- 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' की गतिविधियों को निर्धारित हैशटैग्स (#BaglessSafeSaturday / #बैगलेस_सुरक्षित_शनिवार आदि) के साथ, संबंधित विद्यालय, ब्लॉक और जिला का नाम स्पष्ट रूप से उल्लेख करते हुए e-Shikshakosh एवं विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर साझा करें।
- 'बैगलेस सुरक्षित शनिवार' से संबंधित विस्तृत दिशानिर्देश SCERT बिहार के वेबसाईट https://scert.bihar.gov.in शिक्षा विभाग,बिहार सरकार के वेबसाईट https://education.bih.nic.in/ एवं e-LOTS के वेबसाईट http://bepclots.bihar.gov.in/ पर देखा जा सकता है।

# सुरक्षित शनिवार

## सुरक्षित शनिवार क्या है ?

"सुरक्षित शनिवार" बिहार सरकार की एक अनूठी पहल है, जिसे आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप (2015–2030) के अंतर्गत शुरू किया गया है। इसका उद्देश्य स्कूली बच्चों को आपदा प्रबंधन के प्रति जागरूक और सक्षम बनाना है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत हर शनिवार को विद्यालय के अंतिम घंटे या चेतना सत्र में छात्रों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से यह सिखाया जाता है कि प्राकृतिक, मानवजनित तथा स्वास्थ्य संबंधी आपदाओं एवं सामाजिक कुरीतियों से कैसे सुरक्षित रहा जाए ? इस कार्य हेतु एक वार्षिक कैलेंडर (वैगन व्हील) बनाया गया है जिसमें प्रत्येक माह के अलग-अलग शनिवार को की जाने वाली गतिविधियों को विस्तार से बताया गया है। इस पहल में विशेष जोर बच्चों के कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाने पर दिया जाता है, ताकि वे आपात स्थिति में सही निर्णय ले सकें। इसमें मॉक ड्रिल, आपदा सुरक्षा उपकरणों का प्रदर्शन, समूह चर्चा और रोल प्ले जैसी गतिविधियाँ शामिल होती हैं। "सुरक्षित शनिवार" का लक्ष्य है- बच्चों को न सिर्फ आपदा के प्रति सतर्क बनाना, बल्कि उन्हें एक सुरक्षित विद्यालय, सुरक्षित समाज और अंततः सुरक्षित बिहार की दिशा में सक्रिय भागीदार बनाना।

## कार्यक्रम के उद्देश्य

यह कार्यक्रम विशेष रूप से बच्चों के जीवन को सुरक्षित बनाने और उनके नियमित शिक्षण को बाधित करने वाली विभिन्न आपदाओं के प्रभाव को कम करने के लिए तैयार किया गया है। इसका केंद्रबिंदु है- **'घर से विद्यालय और विद्यालय से घर तक'** के क्षेत्र में आने वाली आपदाओं के प्रभाव को कम करना, जिससे बच्चों का शैक्षणिक जीवन सुचारू और सुरक्षित बना रहे।

### 1. आपदाओं के प्रभाव को कम करना

बच्चों के जीवन में विभिन्न प्राकृतिक, मानव-जनित और स्वास्थ्य सम्बन्धी आपदाएं जैसे बाढ़, भूकंप, आग, महामारी, सड़क दुर्घटनाएं आदि अचानक और गंभीर संकट पैदा कर सकती हैं। यह कार्यक्रम इन जोखिमों को कम करने के लिए रणनीतियां विकसित करता है ताकि बच्चे सुरक्षित रह सकें और उनकी शिक्षा प्रभावित न हो।

### 2. विद्यालय समुदाय में जागरूकता और क्षमता निर्माण

विद्यालय समुदाय में बच्चों के साथ-साथ शिक्षकों, गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों और अभिभावकों को भी शामिल किया जाता है। उन्हें आपदाओं के जोखिम को समझने, उनके दुष्प्रभावों को पहचानने और उनसे मुकाबला करने के लिए सक्षम बनाया जाता है।

### 3. विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम का पाठ्यक्रम में समावेश

इस कार्यक्रम के तहत आपदा प्रबंधन की शिक्षा को नियमित पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाता है।

- इससे बच्चों में आपदा से बचाव की आदत और जागरूकता बढ़ती है, जो भविष्य में आपदाओं से बचाव और नुकसान को कम करने में सहायक होती है।
- बच्चों में एक मजबूत आपदा से बचाव की संस्कृति विकसित होती है, जो सामाजिक जिम्मेदारी और सामूहिक सुरक्षा की भावना को जन्म देती है।

## 4. विद्यालय परिसरों की सुरक्षा

विद्यालयों को संरचनात्मक (जैसे किसी भी भवन का नीव, पिलर, भारवाहक दीवार, बीम, स्लैब जिससे भवनों की मजबूती बनी रहे) और गैर-संरचनात्मक (जैसे पानी की टंकी, छज्जे, सीढ़ी एवं अपनी आवश्यकता और सुविधा के अनुसार लगाए गए सभी वस्तु) दोनों तरह से सुरक्षित बनाना इस कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

## 5. गतिविधि-आधारित कार्यक्रम

विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम एक गतिविधि उन्मुख कार्यक्रम है, जो बच्चों को सक्रिय रूप से भागीदारी करने के लिए प्रेरित करता है।

- यह केवल जानकारी प्रदान करने तक सीमित नहीं है, बल्कि बच्चों को आपदा प्रबंधन की प्रक्रिया में शामिल कर उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाने का प्रयास करता है।
- बच्चों को प्रशिक्षण दिया जाता है कि वे किस प्रकार से आपदाओं की रोकथाम कर सकते हैं, आपदा-पूर्व तैयारियाँ कैसे करें, और आपदा के बाद नुकसान को कैसे न्यूनतम करें।

**"सुरक्षित शनिवार" कार्यक्रम से सम्बंधित मार्गदर्शिका, बाल प्रेरक मॉड्यूल, शिक्षक-प्रशिक्षण मॉड्यूल की डिजिटल हस्त-पुस्तिका प्राप्त करने के लिए नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन/क्लिक करें –**

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

MSSP बाल प्रेरक ट्रेनिंग

MSSP टीचर ट्रेनिंग

**जो सावधानी अपनाएगा, वही दुर्घटना से बच पाएगा**

बिहार सरकार

# मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम
## बिहार सरकार

नोटः

- किसी माह में पांचवें शनिवार पड़ने की स्थिति में बच्चों को स्वच्छता संबंधित जानकारी दिया जाय एवं उसका अभ्यास भी करवाया जाय।
- विद्यालय में लंबी छुट्टी होने की स्थिति में बच्चों को गृहकार्य के रूप में वैगन व्हील में वर्णित विषयों का अभ्यास एवं उसपर चर्चा करने संबंधी कार्य दिया जाय।

**आपदा हो भारी , जब पूरी हो तैयारी**

# बैगलेस सुरक्षित शनिवार

## अनुभवयुक्त अधिगम में रोचक नवाचार

कल्पना कीजिए एक ऐसे दिन की जब विद्यालय की घंटियाँ किसी परंपरागत रटंत पढ़ाई के लिए नहीं बल्कि बच्चों के आनंदमयी वातावरण में सीखने के लिए बजी हो और विद्यालय बच्चों की हँसी-खुशी से गूंज उठे। जब वर्ग-कक्ष केवल चहारदीवारी नहीं बल्कि कल्पना की उड़ान बन जाए। जब बच्चे पाठ्यपुस्तकों के पन्नों से निकलकर जीवन के पृष्ठों पर सीखना शुरू करें। "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" एक ऐसा ही शैक्षिक रोचक नवाचार है जो शिक्षा को जीवंत, उत्साही और गहराई से अनुभव करने योग्य बनाता है। यह पहल बिहार सरकार द्वारा किए गए शिक्षा में बदलाव की एक नई किरण है। यह उस परंपरागत औपचारिकता के विरुद्ध खड़ा है जिसमें शिक्षा को केवल परीक्षा और अंक तक सीमित कर दिया गया है। नवजागरण का प्रतीक यह, जिसमें बच्चा केवल 'सीखने वाला' नहीं, बल्कि सर्जक, अन्वेषक और उत्तरदायी नागरिक के रूप में उभरता है। आज के बदलते शैक्षिक परिदृश्य में जहाँ समग्र विकास को शिक्षा का मूल उद्देश्य माना जा रहा है वैसे में बैगलेस शनिवार एक रोचक नवाचारी पहल के रूप में उभरा है। बैगलेस सुरक्षित शनिवार एक पारंपरिक दिनचर्या से भिन्न शिक्षण की पुनर्कल्पना है जहाँ सीखना केवल पुस्तकों तक सीमित नहीं रहता, बल्कि जीवन से जुड़ता है। यह वही विचार है जिसे महात्मा गांधी ने 'नई तालीम' में प्रतिपादित किया था। यह उसको सहज साकार रूप में जीवंत करेगा। शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान नहीं, बल्कि कौशल, मूल्य और जीवन का समन्वय होता है। यह उसी सोच का विस्तार है जिसे प्रो. यशपाल ने राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा -2005 में 'Learning Without Burden' के माध्यम से रेखांकित किया था। जहाँ बच्चों के पीठ से बोझ हटाकर उनके मन को उड़ान देने की बात की गई थी। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इस स्थिति में बदलाव की आवश्यकता को स्पष्ट रूप से रेखांकित करती है। यह नीति विद्यालयों को अधिक जीवंत, व्यावहारिक और आनंदमयी बनाने की दिशा में कदम बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करती है। यह विचार न केवल महात्मा गांधी की "नई तालीम" और प्रो. यशपाल की "बोझ रहित शिक्षा" की भावना को आगे बढ़ाता है बल्कि एक ऐसे विद्यालयी वातावरण की कल्पना करता है जहाँ ज्ञान जीवन से जुड़ता है। इसी कड़ी में बिहार सरकार द्वारा कक्षा 1 से 8 तक के छात्रों के लिए बैगलेस सुरक्षित शनिवार की परिकल्पना की गई है जहाँ बच्चे विभिन्न प्रकार की गतिविधियों को अपने अनुभवों के साथ स्वयं करते हुए जीवनोपयोगी कौशल प्राप्त कर सकते हैं।

## बैगलेस सुरक्षित शनिवार क्यों ?

यह संकल्पना एक ऐसे दिन की है जहाँ कक्षा एक रंगशाला बन जाए, पुस्तकालय एक कहानी मंच में बदल जाए और विद्यालय प्रांगण एक विज्ञान प्रयोगशाला या किचन गार्डन बन जाए। उदाहरण के लिए, छात्र मिट्टी से खिलौने बनाना सीख सकते हैं, स्थानीय कारीगरों से पारंपरिक हस्तशिल्प का निर्माण सीख सकते हैं या किसी खेत की यात्रा करके जैविक खेती की विधि और उसकी उपयोगिता को समझ सकते हैं। इसी प्रकार छात्र योग, संगीत, नाटक, चित्रकला, खाना बनाना, बुनाई या हस्तशिल्प यहाँ तक कि कोडिंग जैसी गतिविधियों में भाग लेकर न केवल अपनी रुचियों का विकास कर सकते हैं बल्कि आत्मनिर्भरता और सहयोग जैसे गुण भी सीख सकते हैं। बच्चों को किताबी ज्ञान के अतिरिक्त सीखने का विविध अवसर प्रदान करना ताकि उनका समग्र विकास हो सके।

सीखने की प्रक्रिया को मनोरंजक और आनंदमय बनाने के साथ-साथ रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के लिए "बैगलेस सुरक्षित शनिवार" कार्यक्रम का आयोजन आवश्यक प्रतीत होता है। बैगलेस सुरक्षित शनिवार बच्चों की रुचियों को जागृत करने और उन्हें विद्यालयों से जुड़ाव रखने एवं विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, सौंदर्यात्मक और नैतिक विकास को सशक्त बनाने में सहायक होगा। बैगलेस सुरक्षित शनिवार सीखने की प्रक्रिया को उत्सवधर्मी बनाता है।

## बैगलेस सुरक्षित शनिवार कैसे आयोजित की जाए ?

### बच्चों की शत – प्रतिशत भागीदारी

किसी भी कार्यक्रम या गतिविधि में सिर्फ कुछ बच्चों को चयनित नहीं करके सभी बच्चों की भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

### बिना बस्ते के विद्यालय आगमन

छात्रों को शनिवार के दिन विद्यालय बिना बस्ते के आने हेतु प्रोत्साहित किया जाए जिससे वे

नियमित दिनचर्या से अलग किताब-कॉपी के बोझ से मुक्त होकर रचनात्मक एवं अनुभवात्मक गतिविधियों में भाग ले सकें।

## सामग्री लाने हेतु प्रोत्साहन

विद्यार्थियों को रचनात्मकता हेतु रंग, कोरे कागज़, छोटे खिलौने, बाल पत्रिकाएं आदि आवश्यकता अनुसार सामग्री लाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए ताकि वे विभिन्न गतिविधियों में स्वतंत्र रूप से भाग लेकर अपने विचारों को अभिव्यक्त कर सकें।

## अनुभव के साथ अधिगम को बढ़ावा

शिक्षकों द्वारा गतिविधियों का संचालन "करके सीखने" (Learning by Doing) की अवधारणा पर आधारित किया जाए जिससे बच्चों में जिज्ञासा, समस्या-समाधान तथा नवाचार की भावना विकसित हो।

## बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी

बच्चों की चुनी हुई उत्कृष्ट कृतियों को विद्यालय के मुख्यद्वार, बरामदे एवं अन्य प्रमुख स्थलों पर प्रदर्शित किया जाए जिससे उनकी रचनात्मकता को सम्मान मिले। साथ ही प्रत्येक कक्षा में एक "बालमन कोना" विकसित किया जाएगा जिसमें छात्र अपनी स्वयं निर्मित कलाकृतियाँ व रचनात्मक कार्यों का प्रदर्शन कर सकें।

## शिक्षक की सहभागिता एवं बच्चों के कार्यों का आकलन

प्रत्येक गतिविधि में शिक्षक एक सुगमकर्ता की भूमिका निभाएंगे तथा छात्रों के सतत एवं समग्र आकलन (CCE) को सुनिश्चित करेंगे।

## समावेशी भागीदारी सुनिश्चित करना

सभी गतिविधियों की योजना इस प्रकार बनाई जाए कि विशेष आवश्यकता वाले (दिव्यांग) बच्चों को भी समान अवसर मिल सके तथा वे बिना किसी अवरोध के भाग ले सकें। गतिविधियों में भागीदारी को प्रोत्साहित करने हेतु बच्चों एवं उनके अभिभावकों को प्रशस्ति पत्र या उपहार स्वरूप सम्मानित किया जा सकता है।

# बैगलेस सुरक्षित शनिवार के उद्देश्य

- शैक्षणिक ज्ञान का जीवनोपयोगी संदर्भों से समन्वयन
- बच्चों का सीखना सहज और आनंददायी हो सकेगा
- सैद्धांतिक और व्यावहारिक अनुप्रयोग के साथ कक्षा का जुड़ाव
- संभावित रोजगार हेतु उच्च शिक्षा व अवसरों की जानकारी
- बच्चों में सामाजिकता का बोध
- वोकल फॉर लोकल की अवधारणा को विकसित और लोकप्रिय बनाना
- अनुभव आधारित सीखने की क्षमता और अभ्यास के लिए वातावरण निर्माण
- स्थानीय कार्यों को समझकर सम्मान देना

# माह : अप्रैल

# मैं हूँ निर्माणकर्ता

1. पोस्टर, ग्रीटिंग एवं विभिन्न कार्ड निर्माण
2. खिलौना निर्माण
3. बाल समाचार पत्र / पत्रिका निर्माण
4. ओरिगेमी निर्माण

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : ग्रीटिंग कार्ड एवं पोस्टर निर्माण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित की जाने वाली कौशल

- रचनात्मक अभिव्यक्ति
- चित्रकला एवं सजावट
- भाषा कौशल
- संदेश संप्रेषण
- टीम वर्क
- प्रस्तुतीकरण
- समालोचनात्मक सोच

## सीखने के परिणाम

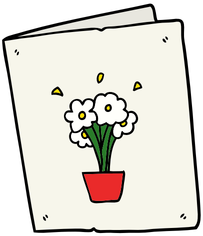
- ग्रीटिंग कार्ड एवं पोस्टर निर्माण की प्रक्रिया को समझना
- विचारों एवं भावनाओं को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत करना
- सुंदर लेखन, चित्रण और सजावट का अभ्यास
- संदेश को प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त करना
- समूह में कार्य करने एवं प्रस्तुति देने का आत्मविश्वास
- कला एवं अभिव्यक्ति के विभिन्न माध्यमों की सराहना

## आवश्यक सामग्री

- रंगीन कागज, कार्ड शीट, चार्ट पेपर
- स्केच पेन, वॉटरकलर, एक्रिलिक रंग, पेंसिल, ब्रश
- कैंची, गोंद, ग्लिटर, स्टिकर्स
- रूलर, रबड़
- पुरानी पत्रिकाएं /अखबार (कोलाज हेतु)
- शब्दकोश (संदेश लेखन के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- ग्रीटिंग कार्ड एवं पोस्टर के उद्देश्य और महत्व को समझाएं
- विभिन्न अवसरों (जन्मदिन, त्योहार, शुभकामनाएं , पर्यावरण जागरूकता, आदि) के लिए विषय सुझाएं
- कार्ड/पोस्टर के आकार, डिजाइन, संदेश, रंग संयोजन आदि पर चर्चा करें
- बच्चों को व्यक्तिगत या समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित करें
- रचनात्मकता को प्रोत्साहित करें, मौलिकता पर ज़ोर दें
- तैयार ग्रीटिंग कार्ड/पोस्टर का कक्षा में प्रदर्शन कराएं
- बच्चों को अपनी रचनाओं के बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करें
- सभी रचनाओं की प्रदर्शनी आयोजित करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर प्रधानाचार्य/हेडमास्टर को प्रस्तुत करें



## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक द्वारा बताए गए विषय पर ग्रीटिंग कार्ड या पोस्टर बनाएं
- सुंदर चित्र, आकर्षक रंगों और सजावट का उपयोग करें
- संदेश को स्पष्ट, संक्षिप्त और भावपूर्ण लिखें
- टीम वर्क में सहभागिता दिखाएं (यदि समूह में कार्य कर रहे हैं)
- अपनी रचना को कक्षा में प्रस्तुत करें
- साथियों की रचनाओं को देखें, सराहें और प्रतिक्रिया दें
- मौलिकता और स्वच्छता का ध्यान रखें
- चाहें तो कोलाज, चित्र, स्लोगन आदि का प्रयोग करें

## निर्माण की प्रक्रिया

**(उदाहरण : मातृ दिवस पर ग्रीटिंग कार्ड बनाना)**

- **विषय एवं भाव तय करना**

  एक विषय चुनें जो माँ के प्रति आपके प्रेम और आदर को व्यक्त करें

  (उदाहरण- मेरी माँ – मेरी शक्ति)
- **डिज़ाइन योजना बनाना**

  कागज पर रफ स्केच या ड्राफ्ट तैयार करें

  कौन-सा चित्र, कौन-सी लाइन, किन रंगों का प्रयोग होगा – यह तय करें
- **सामग्री का चयन और निर्माण कार्य**

  चुनी गई सामग्री का उचित प्रयोग करें

  रेखांकन, रंग भराई, सजावट का कार्य सावधानीपूर्वक करें

- **संदेश और सजावट**

  एक स्पष्ट, सुंदर, भावपूर्ण संदेश या कविता शामिल करें

  यदि पोस्टर है तो विषय/स्लोगन को प्रमुखता से दर्शाएं

  सजावट सरल, साफ और विषयानुकूल रखें

- **प्रस्तुति और चर्चा**

  अपनी रचना को प्रस्तुत करें

  माँ के प्रति अपने विचार साझा करें

  सहपाठियों की प्रस्तुति को ध्यान से सुनें

- **समीक्षा एवं दस्तावेजीकरण**

  शिक्षकों द्वारा सर्वश्रेष्ठ रचनाओं को नामित करें

  सभी कार्यों का चित्रण और रिपोर्ट बनाकर जमा करें

## रोजगार के अवसर

- ग्राफिक डिजाइनर
- आर्टिस्ट/चित्रकार
- विज्ञापन विशेषज्ञ
- शिक्षक
- इवेंट प्लानर
- कंटेंट राइटर
- पोस्टर/कार्ड डिज़ाइनर

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : खिलौना निर्माण

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

## विकसित की जाने वाली कौशल

- रचनात्मकता एवं नवाचार
- हस्तकला एवं मोटर स्किल्स
- समस्या समाधान
- टीम वर्क
- पर्यावरणीय जागरूकता (रिसाइकलिंग)
- प्रस्तुतीकरण
- आलोचनात्मक सोच

## सीखने के परिणाम

- खिलौना निर्माण की प्रक्रिया को समझना
- अनुपयोगी/रिसाइक्लेबल सामग्री का रचनात्मक उपयोग
- खिलौनों के निर्माण में विज्ञान एवं गणित के सिद्धांतों की पहचान
- समूह में कार्य करने एवं विचार साझा करने का अभ्यास
- तैयार खिलौनों का आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शन
- पर्यावरण संरक्षण के प्रति संवेदनशीलता

## आवश्यक सामग्री

- अनुपयोगी प्लास्टिक, कागज, बोतल, डिब्बे, कपड़े, लकड़ी, कार्डबोर्ड
- कैंची, गोंद, टेप, धागा, रबर बैंड
- रंग, ब्रश, स्केच पेन
- बटन, मोती, स्टिकर्स (सजावट हेतु)
- अन्य उपलब्ध घरेलू सामग्री

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- खिलौना निर्माण के उद्देश्य और लाभ को समझाएं
- बच्चों को विभिन्न प्रकार के खिलौनों (गाड़ी, गुड़िया, जानवर, पजल, आदि) के उदाहरण दिखाएं
- निर्माण हेतु सुरक्षित एवं सरल सामग्री का चयन करवाएं
- बच्चों को व्यक्तिगत या समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित करें
- खिलौना निर्माण की प्रक्रिया (योजना, डिजाइन, निर्माण, सजावट) समझाएं
- बच्चों को अपनी कल्पना एवं नवाचार का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें
- तैयार खिलौनों का कक्षा में प्रदर्शन कराएं
- बच्चों को अपने तैयार खिलौने के बारे में बोलने के लिए प्रेरित करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर प्रधानाचार्य/हेडमास्टर को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक द्वारा बताए गए निर्देशों का पालन करें
- उपलब्ध सामग्री का रचनात्मक और सुरक्षित उपयोग करें
- खिलौना बनाने से पहले उसका डिजाइन बनाएं
- टीम वर्क में सहभागिता दिखाएं (यदि समूह में कार्य कर रहे हैं)
- खिलौना बनाते समय सजावट, मजबूती और कार्यक्षमता का ध्यान रखें
- अपनी रचना को कक्षा में प्रस्तुत करें और उसके बारे में बताएं
- साथियों के खिलौनों को देखें, सराहें और प्रतिक्रिया दें
- मौलिकता और स्वच्छता का ध्यान रखें

## निर्माण की प्रक्रिया

**(उदाहरण : गाड़ी टॉय निर्माण)**

**आवश्यक सामग्री :**

- खाली प्लास्टिक की बोतल या छोटा डिब्बा (गाड़ी का शरीर)
- चार ढक्कन (पहिए)
- दो लकड़ी की छड़/पेंसिल/स्ट्रॉ (पहियों की धुरी)
- मोटा धागा या रबर बैंड
- स्केच पेन, रंग, स्टिकर्स (सजावट के लिए)
- कैंची, गोंद/फेविकॉल, टेप
- कील या पिन (छेद करने के लिए, सावधानी से)

## गाड़ी टॉय निर्माण की प्रक्रिया :-

- **गाड़ी का शरीर तैयार करें**
  - प्लास्टिक की बोतल या डिब्बे को अच्छे से धोकर सुखा लें
  - यदि बोतल का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसका ढक्कन बंद रखें

- **पहियों के लिए छेद बनाएं**
  - बोतल या डिब्बे के दोनों ओर, सामने और पीछे, दो-दो छेद बनाएं
  - छेद इतने बड़े हों कि लकड़ी की छड़ या पेंसिल आसानी से निकल जाए

- **पहियों की धुरी लगाएं**
  - दोनों छड़ों को छेदों में इस तरह डालें कि वे गाड़ी के आर-पार निकल जाए
  - प्रत्येक छड़ के दोनों सिरों पर एक-एक ढक्कन (पहिया) लगाएं
  - ढक्कनों के बीच में छेद करें और छड़ में फिक्स करें
  - पहियों को मजबूती से जोड़ने के लिए गोंद या टेप का प्रयोग करें

- **सजावट करें**
  - गाड़ी के शरीर को स्केच पेन, रंग, स्टिकर्स आदि से सजाएं।
  - चाहें तो विंडो, हेडलाइट, नंबर प्लेट आदि भी बना सकते हैं

- **गाड़ी को चलाकर देखें**
  - गाड़ी को हल्के से धक्का दें और देखें कि पहिए घूम रहे हैं या नहीं
  - यदि पहिए ठीक से नहीं घूम रहे, तो छड़ों को सीधा करें और पहियों को ढीला या कसकर लगाएं

## रोजगार के अवसर

- खिलौना डिजाइनर
- शिल्पकार/आर्टिस्ट
- इंजीनियर/प्रोटोटाइप विशेषज्ञ
- शिक्षक
- उद्यमी (टॉय स्टार्टअप)
- पर्यावरण कार्यकर्ता (रिसाइक्लिंग आधारित उत्पाद)

# तृतीय सप्ताह

## गतिविधि का नाम : बाल समाचार पत्र एवं पत्रिका निर्माण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित की जाने वाली कौशल

- रचनात्मक लेखन और संपादन
- सूचना एकत्रित करना और विश्लेषण करना
- टीम वर्क और नेतृत्व कौशल
- संवाद और प्रस्तुति कौशल
- मीडिया साक्षरता और जिम्मेदारी
- आलोचनात्मक सोच और समस्या समाधान

## सीखने के परिणाम

- समाचार पत्र और पत्रिका बनाने की पूरी प्रक्रिया को समझना
- विश्वसनीय और प्रभावशाली सामग्री तैयार करना
- विभिन्न प्रकार के लेख, समाचार, विज्ञापन और चित्रों का कुशल संयोजन
- समूह में सहयोग करते हुए काम करना और विचारों का आदान-प्रदान करना
- आत्मविश्वास के साथ अपनी रचनाओं को प्रस्तुत करना
- मीडिया की भूमिका और प्रभाव को समझना

## आवश्यक सामग्री

- नोटबुक, पेन/पेंसिल
- रंगीन कागज, चार्ट पेपर
- कंप्यूटर/लैपटॉप (यदि उपलब्ध हो)
- प्रिंटर, कैंची, गोंद, टेप
- पुरानी पत्रिकाएं  और अखबार (संदर्भ के लिए)
- कैमरा या मोबाइल फोन (फोटो और वीडियो के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को अखबार और पत्रिका निर्माण के महत्व और उद्देश्य से परिचित कराएं
- विभिन्न अनुभागों जैसे समाचार, फीचर लेख, इंटरव्यू, विज्ञापन, चित्र आदि की पहचान कराएं
- छात्रों को छोटे समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को एक अनुभाग सौंपें
- लेखन, संपादन, चित्रांकन और डिजाइनिंग की बारीकियां समझाएं
- छात्रों को सामग्री एकत्रित करने, लिखने, संपादित करने और सजाने के लिए प्रेरित करें
- सभी समूहों की सामग्री को मिलाकर अखबार/पत्रिका का अंतिम संस्करण तैयार कराएं
- तैयार सामग्री का कक्षा में प्रस्तुतिकरण कराएं और रचनात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि के अंत में संपूर्ण रिपोर्ट तैयार कर प्रधानाचार्य/हेडमास्टर को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- समूह में मिलकर जिम्मेदारी बांटें और सक्रिय रूप से योगदान दें
- समाचार, लेख, इंटरव्यू, विज्ञापन आदि को रोचक, सटीक और सरल भाषा में लिखें
- तस्वीरें, चित्र और ग्राफिक्स का प्रभावी उपयोग करें
- एक-दूसरे की रचनाओं का संपादन करें और सुधार के सुझाव दें
- अखबार/पत्रिका के कवर पेज और अनुक्रमणिका बनाएं
- अपनी रचनाओं को आत्मविश्वास के साथ कक्षा में प्रस्तुत करें
- सहपाठियों की रचनाओं को ध्यान से पढ़ें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **विषय और अनुभाग निर्धारण**

  - समाचार, फीचर, इंटरव्यू, विज्ञापन, कविता, पहेली आदि अनुभाग तय करें
- **सामग्री संकलन और लेखन**

  - विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी इकट्ठा करें
- **संपादन और डिजाइन**

  - सभी सामग्री की समीक्षा करें, आवश्यक सुधार करें

  - पृष्ठों का लेआउट तैयार करें, कवर पेज डिजाइन करें
- **प्रस्तुति और प्रकाशन**

  - अखबार/पत्रिका को प्रिंट या डिजिटल रूप में तैयार करें

  - कक्षा में प्रस्तुत करें और सभी को वितरित करें

- **चर्चा और मूल्यांकन**
  - सामग्री की गुणवत्ता, प्रस्तुति और रचनात्मकता पर चर्चा करें
  - मीडिया के सामाजिक प्रभाव और जिम्मेदारी पर विचार-विमर्श करें

## रोजगार के अवसर

- पत्रकार
- संपादक
- लेखक और कंटेंट क्रिएटर
- ग्राफिक डिजाइनर
- मीडिया विशेषज्ञ
- फोटोग्राफर
- डिजिटल कंटेंट मैनेजर

माह : अप्रैल

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : ओरिगामी निर्माण

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

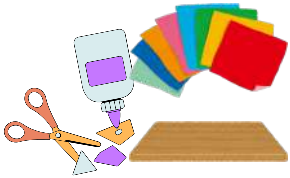
## विकसित की जाने वाली कौशल

- हस्तकला कौशल
- स्थानिक कल्पना
- अनुक्रमिक सोच
- धैर्य और एकाग्रता
- रचनात्मकता
- समस्या-समाधान
- निर्देशों का पालन

## सीखने के परिणाम

- ओरिगामी की बुनियादी तकनीकों को समझना
- कागज को मोड़ने के विभिन्न तरीकों का ज्ञान
- एक सुंदर ओरिगामी पक्षी बनाने की क्षमता
- निर्देशों का पालन करने और धैर्य रखने का महत्व
- रचनात्मकता और कला के प्रति रुचि
- स्थानिक कल्पना और दृश्य कौशल का विकास

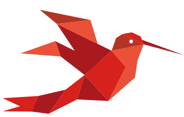
## आवश्यक सामग्री



- रंगीन ओरिगामी पेपर (वर्गाकार)
- कैंची (वैकल्पिक)
- मार्कर या पेन (सजावट के लिए)
- चिकनी सतह वाली टेबल
- निर्देशों का प्रिंटआउट या टैबलेट/मोबाइल डिवाइस

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- ओरिगामी की अवधारणा और इतिहास से परिचित कराएं
- ओरिगामी के बुनियादी नियमों और तकनीकों को समझाएं
- एक सरल ओरिगामी पक्षी बनाने के लिए चरण-दर-चरण निर्देश दें
- छात्रों को धैर्यपूर्वक और ध्यान से मोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें
- रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रकार के कागज और सजावट सामग्री प्रदान करें
- छात्रों को एक-दूसरे की मदद करने और सीखने के लिए प्रोत्साहित करें
- तैयार पक्षियों का प्रदर्शन करें और उनकी प्रशंसा करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर प्रधानाचार्य/हेडमास्टर को प्रस्तुत करें



## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशों को ध्यान से सुनें
- निर्देशों का पालन करते हुए धीरे-धीरे और सटीक रूप से मोड़ें
- कागज को अच्छी तरह से क्रीज करें
- यदि कोई कठिनाई हो तो शिक्षक या साथियों से मदद लें
- अपनी रचनात्मकता का उपयोग करके पक्षी को सजाएं
- तैयार पक्षी को कक्षा में प्रदर्शित करें
- ओरिगामी का आनंद लें

## निर्माण की प्रक्रिया

**(उदाहरण : ओरिगामी पक्षी बनाना)**

**ओरिगामी पक्षी बनाने के चरण :**

- **शुरुआत:** एक वर्गाकार ओरिगामी पेपर लें। रंगीन साइड ऊपर की ओर रखें
- **पहला मोड़:** पेपर को विकर्ण रूप से आधा मोड़ें, एक त्रिकोण बनाने के लिए क्रीज को अच्छी तरह दबाएं
- **दूसरा मोड़:** त्रिकोण को फिर से आधा मोड़ें, एक छोटा त्रिकोण बनाने के लिए यह क्रीज केवल एक गाइड के रूप में काम करेगी, इसलिए क्रीज बनाने के बाद इसे खोल दें
- **पंख बनाना:** त्रिकोण का एक किनारा ऊपर की ओर मोड़ें ताकि वह बीच वाली क्रीज के थोड़ा ऊपर तक पहुंचे। यह एक पंख होगा।

- **दूसरा पंख**: पेपर को पलटें और दूसरे किनारे को भी उसी तरह मोड़ें ताकि दूसरा पंख बन जाए
- **पक्षी का शरीर:** मॉडल को आधा मोड़ें ताकि दोनों पंख बाहर की ओर रहें
- **सिर बनाना:** पक्षी के एक सिरे को (जो सिर बनेगा) नीचे की ओर मोड़ें। यह मोड़ पक्षी की गर्दन बनाएगा
- **चोंच बनाना:** गर्दन को फिर से ऊपर की ओर मोड़ें, लेकिन इस बार मोड़ को अंदर की ओर करें। यह पक्षी की चोंच बनाएगा
- **अंतिम रूप**: पक्षी को सीधा खड़ा करें और पंखों को फैलाएं। आप मार्कर या पेन से आंखें और अन्य विवरण जोड़ सकते हैं

## रोजगार के अवसर

- **ओरिगामी कलाकार**
- **कला शिक्षक**
- **थेरेपिस्ट (ओरिगामी थेरेपी)**
- **डिजाइनर (ओरिगामी-प्रेरित डिजाइन)**
- **खिलौना निर्माता**
- **पुस्तक लेखक (ओरिगामी निर्देश)**

# माह : मई

## मैं हूँ प्रबंधकर्ता / नेतृत्वकर्ता

1. वर्ग-कक्ष की सजावट
2. जिल्दसाज़ी एवं पुस्तकालय का रख-रखाव
3. कक्षा / विद्यालय की दीवार पेंटिंग
4. क्लब चर्चा

   (यूथ क्लब, ईको क्लब, विज्ञान क्लब,
   गणित क्लब, बाल संसद, मीना मंच, आदि)

माह : मई

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : वर्ग कक्ष की सजावट

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

## विकसित की जाने वाली कौशल

- रचनात्मकता एवं सौंदर्य बोध
- समूह कार्य और सहयोग
- योजना निर्माण और अनुपालन
- संगठन क्षमता
- स्वच्छता और व्यवस्था की समझ
- नेतृत्व और भागीदारी की भावना

## सीखने के परिणाम

- विद्यार्थियों में संचालन क्षमता और उत्तरदायित्व की भावना विकसित होगी
- कक्षा को सुंदर, प्रेरणादायक और सुसंगठित बनाना सीखेंगे
- सौंदर्यशास्त्र की समझ का विकास होगा
- बच्चों में टीम भावना और सहयोग की प्रवृत्ति बढ़ेगी
- बच्चों की रचनात्मक अभिव्यक्ति को मंच मिलेगा

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर, रंगीन कागज, स्केच पेन, रंग
- कैंची, गोंद, टेप, पिन
- पुराने पोस्टर, अखबार, पत्रिकाएं
- फूलदान, सजावटी वस्तुएं
- प्रेरणादायक नारे, स्लोगन
- बच्चों द्वारा बनाई गई रचनाएं (चित्र, कविता, कहानी, आदि)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को कक्षा सजाने के उद्देश्य, लाभ और प्रक्रिया के बारे में बताएं।
- कक्षा सजाने के लिए क्षेत्र निर्धारित करने में मार्गदर्शन करें, जैसे-दीवार, सूचना पट्ट, खिड़की, पुस्तक कोना, आदर्श वाक्य आदि।
- सामूहिक इकाई के रूप में कार्य के लिए बच्चों को प्रेरित करें।
- टीम बनाकर कार्य करने को बढ़ावा दें-जैसे: चित्रकारी टीम, सजावट टीम, साफ-सफाई टीम।
- बच्चों की सहभागिता को सुनिश्चित करें और उनकी राय को महत्व दें।
- सजावट करते समय सफाई रखें, नियमों का पालन करें और पौधों-फूलों की सुरक्षा का ध्यान रखें।

## छात्रों के लिए निर्देश

- अपनी कक्षा की सजावट के लिए सोचें-क्या पहले था, क्या नया जोड़ना है, और क्या हटाना है।
- खुद बनाई गई चीज़ों को सजावट में शामिल करें।
- चार्ट पर प्रेरणादायक विचार या नैतिक संदेश लिखें।
- दीवारों को जानकारीपूर्ण और आकर्षक बनाएं।
- पौधों, चित्रों या मॉडल के जरिए कक्षा को जीवंत बनाएं।
- आपसी सहयोग से मिलकर कार्य करें।
- सजावट के बाद पूरी टीम अपनी तैयारी की प्रस्तुति दे ।

## निर्माण की प्रक्रिया

- **योजना बनाना**

  तय करें कि कौन-कौन से कार्य करने हैं

  किन सामग्रियों की आवश्यकता होगी, उनकी सूची बनाएं

  कार्यों का सही ढंग से विभाजन करें
- **सामग्री एकत्रित करना**

  घर, विद्यालय या अन्य स्रोतों से आवश्यक वस्तुएं एकत्र करें

  जिन वस्तुओं का पुनः उपयोग किया जा सकता है, उन्हें प्राथमिकता दें
- **डिजाइन और सजावट**

  चार्ट, चित्र, स्लोगन, पोस्टर और प्रेरक पंक्तियाँ लगाएं

  कक्षा की स्वच्छता और सुंदरता का ध्यान रखें

- **प्रस्तुति**

  प्रत्येक समूह अपने-अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे

  कक्षा में सभी को अपने कार्य का प्रभाव और प्रक्रिया समझाएं

- **विश्लेषण और सुझाव**

  चर्चा करें कि क्या अच्छा हुआ और क्या बेहतर किया जा सकता है

- **रिपोर्टिंग**

  समूह द्वारा की गई गतिविधियों, सीखी गई बातें और सुझावों को रिपोर्ट के रूप में प्रस्तुत करें

## रोजगार के अवसर

- **आंतरिक साज-सज्जा विशेषज्ञ**
- **दृश्य कला विशेषज्ञ**
- **कार्यक्रम आयोजक**
- **ग्राफिक डिज़ाइनर**
- **शिक्षक या प्रशिक्षक**
- **कला और शिल्प विशेषज्ञ**

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : जिल्दसाज़ी एवं पुस्तकालय का रख-रखाव

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

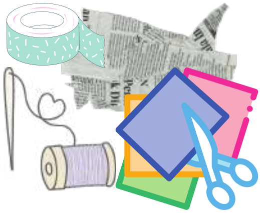
## विकसित की जाने वाली कौशल

- पुस्तक संरक्षण की समझ
- समुचित व्यवस्था और अनुशासन
- टीम वर्क और जिम्मेदारी
- संगठन एवं वर्गीकरण
- कला और शिल्प कौशल (बुक बाइंडिंग)
- स्वच्छता एवं देखरेख कीआदत

## सीखने के परिणाम

- बुक बाइंडिंग की मूल प्रक्रिया को समझना और उसे करके सीखना
- पुस्तकालय की पुस्तकों का व्यवस्थित रूप से वर्गीकरण, सूचीकरण और संरक्षण करना
- पुस्तकों की देखभाल और रख-रखाव की आदतों का विकास
- समूह में कार्य करने और अपनी भूमिका निभाने की दक्षता
- पुस्तकालय उपयोग की नैतिकता और जिम्मेदारियों को समझना

## आवश्यक सामग्री



- पुराने अखबार, कार्डबोर्ड
- कवर पेपर/ब्राउन पेपर
- गोंद, कैंची, फेवीकोल, टेप
- मार्कर, लेबल, धागा, सुई (बुक बाइंडिंग हेतु)
- रजिस्टर/सूची बनाने हेतु कॉपी
- किताबें (पुरानी, क्षतिग्रस्त या आवरण रहित)
- डस्टर, कपड़ा (सफाई के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को पुस्तक संरक्षण के महत्व के बारे में समझाएं
- बुक बाइंडिंग की सरल विधियाँ बच्चों को बताएं और डेमो के जरिए दिखाएं
- बच्चों को अलग-अलग समूहों में बाँटें, जैसे-
  - सफाई टीम
  - बुक बाइंडिंग टीम
  - लेबलिंग/वर्गीकरण टीम
  - शेल्फ सजावट टीम
- बच्चों को पुस्तकालय की पुस्तकों को सुव्यवस्थित रखने के लिए प्रेरित करें
- गतिविधि के अंत में सभी बच्चे अपने अनुभव साझा करें और सीखी गई बातें बताएं

## छात्रों के लिए निर्देश

- पुरानी, फटी हुई, बिना कवर वाली पुस्तकों की सूची बनाएं
- उन्हें क्रमबद्ध कर सफाई करें
- बुक बाइंडिंग करें – कवर लगाना, नाम लिखना, लेबल लगाना
- पुस्तकों को विषयानुसार अलग-अलग शेल्फ में रखें
- लेबलिंग/सूची बनाकर पुस्तकें व्यवस्थित करें
- पुस्तकालय को सजाएं – प्रेरणादायक पंक्तियाँ, नियम चार्ट आदि लगाएं
- अंत में सभी अपने कार्य का संक्षिप्त प्रस्तुतीकरण दें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **तैयारी**

  - आवश्यक पुस्तकों का चयन करें

  - जरूरी सामग्री एकत्र करें

  - समूह बनाएं

- **बुक बाइंडिंग और मरम्मत**

  - किताबों की मरम्मत करें, पेज ठीक करें, नाम/कोड लगाएं

  - कवरिंग, टेपिंग, ब्राउन पेपर या लेबल लगाएं

- **वर्गीकरण और व्यवस्थित करना**

  - विषय, कक्षा, श्रेणी के अनुसार किताबों को अलग करें

  - शेल्फ / रैक साफ करें और पुस्तकों को व्यवस्थित रखें

- **पुस्तकालय सजावट**

  प्रेरणादायक विचार, पुस्तक नियम, दीवार चित्र, पोस्टर आदि लगाएं

- **प्रस्तुति और मूल्यांकन**

  हर समूह अपने कार्य की प्रस्तुति दे

  शिक्षक द्वारा मूल्यांकन और प्रशंसा की जाए

## रोजगार के अवसर

- **पुस्तक संरक्षण विशेषज्ञ**
- **पुस्तकालय सहायक**
- **बुकबाइंडर**
- **आर्ट और क्राफ्ट विशेषज्ञ**
- **शैक्षणिक संसाधन आयोजक**
- **संग्रहालय/पुस्तकालय प्रबंधक**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : कक्षा / विद्यालय की दीवार पेंटिंग

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 3-4 घंटे

## विकसित की जाने वाली कौशल

- कला और चित्रकला में दक्षता
- समूह में कार्य करने की क्षमता
- कल्पनाशील और रचनात्मक अभिव्यक्ति
- सजावट में सौंदर्यबोध और संतुलन
- नेतृत्व और सहयोग भावना
- दीवार को ज्ञानवर्धक बनाने की समझ

## सीखने के परिणाम

- कक्षा/विद्यालय की दीवारों को रचनात्मक और शैक्षणिक चित्रों से सजाने की समझ
- रंगों, ब्रश और स्थान के अनुसार चित्रांकन योजना बनाना
- विषय के अनुरूप भावपूर्ण चित्र प्रस्तुत करना
- चित्रकला को शिक्षा और प्रेरणा का माध्यम बनाना
- सामूहिक प्रयास से सृजनात्मकता को प्रकट करना

## आवश्यक सामग्री

- वॉटरप्रूफ पेंट्स (विविध रंगों में)
- ब्रश (विभिन्न आकारों में)
- पेंसिल, स्केच पेन, चॉक
- स्केल, स्टेंसिल, स्पंज
- पानी की बाल्टी, कपड़ा, अखबार
- दीवार पेंटिंग के लिए रूपरेखा/थीम
- प्रेरक पंक्तियाँ, शैक्षिक चित्र (प्रेरणा हेतु)
- दस्ताने, एप्रन, पुराना कपड़ा

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों से दीवार पेंटिंग के उद्देश्यों और प्रक्रिया पर चर्चा करें
- चित्रांकन के लिए उपयुक्त दीवारें चयनित करें
- विषय निर्धारित करें जैसे: पर्यावरण, शिक्षा, संस्कृति, विज्ञान, प्रेरणादायक उद्धरण, मानचित्र आदि
- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटें – डिज़ाइन टीम, स्केचिंग टीम, पेंटिंग टीम, सफाई टीम
- प्राथमिक रूपरेखा चॉक से बनवाएं, फिर रंग भरवाएं
- सुरक्षा नियमों, स्वच्छता और सतर्कता की जानकारी दें

## छात्रों के लिए निर्देश

- अपनी टीम के कार्य को समझें और मिलकर योजना बनाएं
- पहले पेंसिल या चॉक से रूपरेखा बनाएं
- सावधानीपूर्वक रंग भरें – सीमा में रहकर
- चित्र के साथ शिक्षाप्रद और प्रेरक संदेश लिखें
- पेंटिंग समाप्त होने के बाद सफाई करें
- अपने चित्र के अर्थ, उद्देश्य और संदेश को कक्षा में प्रस्तुत करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **योजना निर्माण:**

  थीम चयन: पर्यावरण, विज्ञान, नैतिक शिक्षा, राष्ट्रीय एकता आदि

  स्थान चयन और ग्रुप विभाजन
- **रूपरेखा बनाना:**

  चॉक या स्केच से दीवार पर प्रारूप बनाना

  चित्रों के साथ वाक्य या उद्धरण तय करना
- **रंग भरना और सजाना:**

  एक समान रंग संयोजन और सीमाओं का ध्यान रखते हुए पेंट करना

  आकृति को आकर्षक और स्पष्ट बनाना

- **प्रस्तुति और चर्चा**

  हर समूह अपने चित्र की व्याख्या करे

  शेष विद्यार्थी चित्रों की समीक्षा करे

- **सफाई और समापन**

  रंग और ब्रश साफ करें

  क्षेत्र की सफाई सुनिश्चित करें

## रोजगार के अवसर

- **दीवार चित्रकार (Mural Artist)**
- **ग्राफिक आर्टिस्ट**
- **डिजाइनर/चित्रकार**
- **शैक्षिक इन्फोग्राफिक्स विशेषज्ञ**
- **कला शिक्षक**
- **कला-संवर्धन संस्थानों में कार्य**

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : क्लब चर्चा

(यूथ क्लब, ईको क्लब, विज्ञान क्लब, गणित क्लब, बाल संसद, मीना मंच, आदि )

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 3-4 घंटे

## विकसित की जाने वाली कौशल

- पर्यावरण जागरूकता
- सामाजिक जिम्मेदारी
- टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता
- संवाद कौशल और सार्वजनिक अभिव्यक्ति
- रचनात्मक सोच और समस्या समाधान
- आयोजन और प्रबंधन कौशल
- नैतिक मूल्यों और सामाजिक संवेदनशीलता की समझ

## सीखने के परिणाम

- पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक मुद्दों की समझ बढ़ाना
- समूह में मिलकर योजना बनाना और कार्य विभाजन करना सीखना
- अपने विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करना
- सामाजिक और पर्यावरणीय विषयों पर जागरूकता फैलाना
- नेतृत्व और सहयोग के माध्यम से सामूहिक प्रयास की महत्ता समझना

## आवश्यक सामग्री

- पोस्टर शीट, चार्ट पेपर
- रंगीन पेंसिल, मार्कर, पेंट्स
- कैम्पेन स्लोगन, प्रेरक उद्धरण
- प्रोजेक्टर/माइक्रोफोन (यदि प्रस्तुति हो)
- नोटबुक, पेन
- सफाई सामग्री (कूड़ादान, झाड़ू आदि)
- डिजिटल उपकरण (यदि ऑनलाइन प्रस्तुति हो)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विषय पर चर्चा कर विद्यार्थियों को जागरूक करें (जैसे पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समरसता, बाल अधिकार)
- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बांटें और प्रत्येक समूह को एक उप-थीम दें
- समूहों को योजना बनाने, सामग्री एकत्रित करने और कार्य विभाजन करने में मार्गदर्शन दें
- समूहों को रचनात्मक प्रस्तुति (पोस्टर, नाटक, भाषण, स्लोगन) तैयार करने के लिए प्रेरित करें
- गतिविधि के दौरान सहभागिता और अनुशासन बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद समूहों के कार्यों पर चर्चा और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें

# छात्रों के लिए निर्देश

- अपनी टीम के सदस्यों के साथ मिलकर योजना बनाएं और कार्य विभाजित करें
- विषय से संबंधित रचनात्मक सामग्री तैयार करें (पोस्टर, स्लोगन, नाटक आदि)
- अपने विचारों को स्पष्ट और प्रभावी रूप से प्रस्तुत करें
- पर्यावरण और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझें और उसे दर्शाएं
- कार्य के बाद क्षेत्र की सफाई करें और सामग्री व्यवस्थित करें
- अपनी प्रस्तुति में विषय का महत्व और संदेश स्पष्ट करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **विषय चयन और समूह गठन**

  पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समरसता, बाल अधिकार, स्वच्छता अभियान आदि विषयों पर समूह बनाएं
- **योजना और सामग्री तैयारी**

  समूह मिलकर प्रस्तुति का स्वरूप तय करें-पोस्टर, नाटक, भाषण या स्लोगन
- **रचनात्मक कार्य**

  पोस्टर बनाना, स्लोगन लिखना, नाटक का मंचन करना या भाषण देना
- **प्रस्तुति और चर्चा**

  प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति कक्षा या क्लब के सामने प्रस्तुत करें
- **सफाई और समापन:**

  कार्यस्थल को साफ करें और अनुभव साझा करें।

## रोजगार के अवसर

- पर्यावरण विशेषज्ञ
- सामाजिक कार्यकर्ता
- सामुदायिक विकास अधिकारी
- युवा नेतृत्व प्रशिक्षक
- नाटक और कला के माध्यम से सामाजिक जागरूकता फैलाने वाले कलाकार
- बाल एवं युवा कार्यक्रम समन्वयक

# माह : जून

## मैं हूँ स्वच्छता प्रेमी

1. व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास एवं साबुन बैंक की स्थापना
2. योग
3. मूल्यपरक शिक्षा
4. स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं अपशिष्ट प्रबंधन कार्यक्रम

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास एवं साबुन बैंक की स्थापना

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित की जाने वाली कौशल

- व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता
- हाथ धोने की सही तकनीक और आदतें
- सामाजिक जिम्मेदारी और सहयोग की भावना
- स्वच्छता से जुड़े संसाधनों का प्रबंधन
- टीम वर्क और नेतृत्व कौशल
- पर्यावरणीय और स्वास्थ्य संबंधी समझ
- संवाद और प्रस्तुति कौशल

## सीखने के परिणाम

- साबुन बैंक की अवधारणा और महत्व को समझना
- व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्य अभ्यास जैसे हाथ धोने की आदत, नाखून काटना, दांत साफ करना, नाक साफ़ करना आदि अपनाना
- साबुन बैंक के संचालन और रख-रखाव में भागीदारी करना
- स्वच्छता से संबंधित सामाजिक और स्वास्थ्य लाभों को समझना

- स्वच्छता संबंधी जागरूकता फैलाने के लिए समूह में काम करना
- स्वच्छता और स्वास्थ्य पर प्रभावी संवाद और प्रस्तुति देना

## आवश्यक सामग्री

- साबुन बैंक के लिए साबुन (नए या पुनर्नवीनीकृत)
- साबुन संग्रह के लिए डिब्बे या कंटेनर
- पानी की सुविधा और हैंडवाश स्टेशन
- पोस्टर, चार्ट या स्लोगन (स्वच्छता जागरूकता के लिए)
- साफ पानी और टॉवल/हैंड ड्रायर
- नोटबुक (स्वच्छता अभ्यास रिकॉर्ड करने के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को साबुन बैंक की अवधारणा और उसके लाभों से परिचित कराएं
- साबुन बैंक की स्थापना के लिए सामुदायिक सहयोग और योगदान की योजना बनाएं
- नियमित हाथ धोने के सही तरीके (कम से कम 40 सेकंड साबुन के साथ) सिखाएं
- व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्य अभ्यास जैसे नाखून काटना, दांत साफ करना, नाक साफ करना आदि पर जोर दें
- बच्चों को साबुन बैंक के रख-रखाव और साबुन के वितरण में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें
- स्वच्छता के महत्व पर खेल, रैलियां या नाट्य प्रस्तुति आयोजित करें
- स्वच्छता संबंधी नियमों का पालन सुनिश्चित करें और नियमित निगरानी करें
- गतिविधि के अनुभव और प्रभाव पर चर्चा कर रिपोर्ट तैयार करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- साबुन बैंक में साबुन दान करें या उपलब्ध साबुन का उपयोग करें
- हाथ धोने के सही तरीके का अभ्यास करें और नियमित रूप से लागू करें
- नाखून साफ-सुथरे रखें, दांत नियमित ब्रश करें और नाक साफ रखें
- स्वच्छता संबंधी जागरूकता फैलाने में सक्रिय भाग लें
- समूह के साथ मिलकर साबुन बैंक की देखभाल करें
- स्वच्छता के महत्व पर अपने अनुभव और सुझाव साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- साबुन बैंक स्थापना

  - साबुन दान के लिए जागरूकता अभियान चलाएं
  - साबुन संग्रह के लिए एक सुरक्षित और साफ स्थान निर्धारित करें
  - साबुन बैंक में साबुन की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित करें
  - साबुन बैंक के रख-रखाव के लिए जिम्मेदार समूह बनाएं

- व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास

  - प्रतिदिन नहाना
  - दांत की सफाई-दिन में दो बार ब्रश करने की आदत विकसित करना
  - हाथ धोकर/सफाई कर भोजन ग्रहण करना
  - हाथ गीला करना , साबुन लगाना, 40 सेकंड तक रगड़ना, धोना और सुखाना

- जागरूकता और प्रस्तुति

  - स्वच्छता के महत्व पर नाटक, रैली या पोस्टर बनाकर जागरूकता फैलाएं
  - समूहों में काम करके साबुन बैंक की देखभाल करें
  - स्वच्छता संबंधी अनुभव साझा करें और सुधार के उपाय सुझाएं

# रोजगार के अवसर

- स्वच्छता और स्वास्थ्य प्रशिक्षक
- पर्यावरण एवं स्वास्थ्य जागरूकता कार्यकर्ता
- स्कूल स्वास्थ्य समन्वयक
- सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी
- सामाजिक कार्यकर्ता
- स्वच्छता उत्पाद विक्रेता या निर्माता

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : योग

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

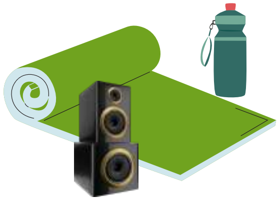
## विकसित की जाने वाली कौशल

- शारीरिक लचीलापन, संतुलन और ताकत
- मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक नियंत्रण
- आत्म-जागरूकता और स्व-प्रबंधन
- टीम वर्क और सहयोग
- तनाव प्रबंधन और मानसिक शांति
- सामाजिक कौशल और संवाद

## सीखने के परिणाम

- योग के सरल आसनों और श्वास अभ्यास को सीखना और अभ्यास करना
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में योग के लाभ समझना
- तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन को कम करने के लिए योग का उपयोग करना
- ध्यान और वर्तमान क्षण में रहने की क्षमता विकसित करना
- समूह में योग अभ्यास के दौरान सहयोग और सामंजस्य बनाना
- आत्मविश्वास और आत्मसम्मान बढ़ाना
- योग के माध्यम से बेहतर एकाग्रता और स्मृति विकसित करना

## आवश्यक सामग्री



- योग मैट या साफ जगह
- आरामदायक कपड़े
- योग संगीत या शांत वातावरण
- नोटबुक (योग के आसनों और अनुभव लिखने के लिए)
- पानी की बोतल

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को योग के महत्व और लाभों से परिचित कराएं
- सरल और बच्चों के अनुकूल योग आसनों का चयन करें, जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, बालासन आदि
- श्वास लेने की तकनीक और ध्यान के सरल अभ्यास सिखाएं
- अभ्यास से पहले और बाद में वर्म-अप और कूल-डाउन गतिविधियां कराएं
- बच्चों को अपनी सीमाओं के अनुसार योग करने के लिए प्रोत्साहित करें और सुरक्षित अभ्यास सुनिश्चित करें
- योग को खेल और समूह गतिविधियों के रूप में शामिल करें
- बच्चों को योग के दौरान आराम और सही श्वास पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करें
- अभ्यास के बाद अनुभव साझा करने और प्रश्न पूछने के लिए समय दें
- नियमित योग सत्र आयोजित करें और प्रगति पर ध्यान दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार योग आसनों और श्वास अभ्यास को ध्यान से सीखें
- आरामदायक कपड़े पहनें और योग मैट पर अभ्यास करें
- आसनों को धीरे-धीरे और सही मुद्रा में करें, दर्द या असुविधा होने पर रोकें
- श्वास पर ध्यान केंद्रित करें और गहरी, आरामदायक सांस लें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर योग खेलों में भाग लें
- योग के माध्यम से अपने शरीर और मन को शांत और स्वस्थ रखें
- अभ्यास के बाद अपने अनुभव और भावनाएं साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **योग आसनों का चयन**

  - सरल और प्रभावी योग आसन जैसे-

  - ताड़ासन (Mountain Pose), वृक्षासन (Tree Pose), भुजंगासन (Cobra Pose), बालासन (Child's Pose) आदि

  - श्वास अभ्यास जैसे अनुलोम-विलोम, गहरी सांस लेना

  - योग खेल जैसे योग गेंद खेल, "Add One" योग खेल आदि

- **अभ्यास**

  - योग आसनों और श्वास अभ्यास का क्रमबद्ध अभ्यास

  - समूह में तालमेल और सहयोग के साथ योग खेल खेलना

  - ध्यान और विश्राम के लिए शांत वातावरण बनाना

  - बच्चों को अपनी सीमाओं के अनुसार योग करने के लिए प्रोत्साहित करना

- **प्रस्तुति और सहभागिता**
  - योग अभ्यास के दौरान भावपूर्ण और सही मुद्रा बनाए रखना
  - योग खेलों के माध्यम से आनंद और सक्रियता बढ़ाना
  - समूह में अनुभव साझा करना और एक-दूसरे का समर्थन करना
- **समीक्षा और चर्चा**
  - योग के शारीरिक और मानसिक लाभों पर चर्चा
  - अभ्यास के दौरान अनुभव और चुनौतियों को साझा करना
- **रिपोर्टिंग**
  - योग गतिविधि का सारांश, अनुभव, सीख और सुझाव लिखित रूप में तैयार करना

## रोजगार के अवसर

- **योग शिक्षक**
- **स्वास्थ्य और फिटनेस प्रशिक्षक**
- **मानसिक स्वास्थ्य काउंसलर**
- **स्कूल फिटनेस समन्वयक**
- **सामाजिक और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता**
- **योग कार्यक्रम आयोजक**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : मूल्यपरक शिक्षा

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

## विकसित की जाने वाली कौशल

- नैतिक और सामाजिक मूल्यों की समझ
- सहानुभूति, सम्मान और सहयोग की भावना
- संवाद और अभिव्यक्ति कौशल
- आलोचनात्मक सोच और समस्या समाधान
- आत्म-जागरूकता और आत्म-संयम
- नेतृत्व और टीम वर्क
- सामाजिक जिम्मेदारी और नागरिकता

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न नैतिक और सामाजिक मूल्यों जैसे ईमानदारी, सहिष्णुता, कर्तव्यपरायणता, अनुशासन, सहकारिता आदि को समझना
- जीवन में मूल्य आधारित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना
- व्यवहार में नैतिकता और सदाचार का पालन करना
- संवाद और अभिनय के माध्यम से मूल्यों को व्यक्त करना

- समूह में सहयोग और सम्मान की भावना विकसित करना
- सामाजिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों को समझना और निभाना

## आवश्यक सामग्री

- मूल्य शिक्षा से संबंधित कहानियाँ, कविताएं या उद्धरण
- चार्ट, पोस्टर या स्लोगन (मूल्यों के प्रचार के लिए)
- नोटबुक और पेन
- नाट्य प्रस्तुति के लिए स्क्रिप्ट या भूमिका कार्ड
- ऑडियो/वीडियो उपकरण (वैकल्पिक)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को मूल्य शिक्षा के महत्व और जीवन में उसके प्रभाव से अवगत कराएं
- नैतिक कहानियाँ, उदाहरण और जीवन से जुड़े अनुभव साझा करें
- भूमिका-निर्माण, नाट्य प्रस्तुति या संवाद के माध्यम से मूल्यों को समझाएं
- समूह चर्चा और गतिविधियों के द्वारा सहानुभूति, सम्मान और सहयोग की भावना विकसित करें
- बच्चों को अपने अनुभव साझा करने और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें
- व्यवहार में मूल्यों के पालन के लिए प्रेरित करें और सकारात्मक आदर्श प्रस्तुत करें
- मूल्य शिक्षा से जुड़ी गतिविधियों को नियमित रूप से आयोजित करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार नैतिक कहानियाँ और मूल्य समझें
- समूह में मिलकर नाट्य प्रस्तुति या संवाद का अभ्यास करें
- अपने व्यवहार में ईमानदारी, सहिष्णुता और सहयोग जैसे मूल्यों को अपनाएं
- दूसरों के विचारों को सम्मान दें और सहानुभूति दिखाएं
- अपने अनुभव और विचार साझा करें
- सकारात्मक सोच और नैतिक निर्णय लेने का अभ्यास करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **मूल्य विषय का चयन**

  - ईमानदारी, सहिष्णुता, अनुशासन, कर्तव्यपरायणता, सहकारिता,

  - सामाजिक जिम्मेदारी आदि

  - जीवन से संबंधित नैतिक कहानियाँ या घटनाएं

- **अभ्यास**

  - कहानी पढ़ना और उसके आधार पर संवाद या नाट्य प्रस्तुति तैयार करना

  - समूह में मिलकर भूमिका निभाना और मूल्यों को अभिव्यक्त करना

  - सकारात्मक व्यवहार और संवाद कौशल पर ध्यान देना

  - अनुभव साझा करना और प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित करना

- **प्रस्तुति**

  - कक्षा या मंच पर भावपूर्ण और प्रभावी प्रस्तुति देना

  - समूह में सहयोग और तालमेल बनाए रखना

- दर्शकों के साथ संवाद स्थापित करना

- **समीक्षा और चर्चा**
  - प्रस्तुति के बाद मूल्यों के महत्व और व्यवहार में उनके पालन पर चर्चा
  - सुधार के सुझाव देना और सकारात्मक प्रतिक्रिया देना
  - सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में मूल्यों के प्रभाव पर विचार करना
- **रिपोर्टिंग**
  - गतिविधि का सारांश, अनुभव, सीख और सुझाव लिखित रूप में तैयार करना

## रोजगार के अवसर

- **शिक्षक/मूल्य शिक्षा प्रशिक्षक**
- **सामाजिक कार्यकर्ता**
- **मनोवैज्ञानिक/काउंसलर**
- **नेतृत्व विकास कोच**

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं अपशिष्ट प्रबंधन कार्यक्रम

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित की जाने वाली कौशल

- व्यक्तिगत और सामूहिक स्वच्छता का पालन
- कचरा प्रबंधन के 3R सिद्धांत (Reduce, Reuse, Recycle) की समझ
- पर्यावरण संरक्षण और जिम्मेदारी की भावना
- टीम वर्क और सामाजिक सहयोग
- संवाद और जागरूकता फैलाने की क्षमता
- समस्या समाधान और संगठन कौशल
- स्वास्थ्य और स्वच्छता से जुड़े व्यवहारिक ज्ञान

## सीखने के परिणाम

- स्वास्थ्य और स्वच्छता के महत्व को समझना
- नियमित हाथ धोने, साफ-सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता के अभ्यास अपनाना
- कचरा प्रबंधन के 3R सिद्धांतों (कम करना, पुनः उपयोग करना, पुनर्चक्रण) को जानना और लागू करना
- कचरे का सही प्रकार से पृथक्करण और निपटान करना

- जैविक और अजैविक कचरे के बीच अंतर समझना
- स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए सामूहिक प्रयास करना

## आवश्यक सामग्री

- साबुन, पानी, हैंडवाश स्टेशन
- कचरा संग्रह के लिए अलग-अलग डस्टबिन (जैविक, प्लास्टिक, कागज आदि के लिए)
- पोस्टर, चार्ट, स्लोगन (स्वच्छता और कचरा प्रबंधन के लिए)
- कूड़ा प्रबंधन के लिए कंटेनर, कम्पोस्टिंग ड्रम
- साफ-सफाई के उपकरण (झाड़ू, कूड़ादान)
- नोटबुक (स्वच्छता अभ्यास और कचरा प्रबंधन रिकॉर्ड के लिए

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को स्वास्थ्य, स्वच्छता और कचरा प्रबंधन के महत्व से परिचित कराएं
- हाथ धोने और व्यक्तिगत स्वच्छता के सही तरीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण दें
- कचरा प्रबंधन के 3R सिद्धांतों की व्याख्या करें और उनके अनुप्रयोग समझाएं
- कचरे के पृथक्करण (जैविक और अजैविक) का अभ्यास कराएं
- जैविक कचरे से कम्पोस्टिंग और अजैविक कचरे के पुनर्चक्रण के तरीकों पर चर्चा करें
- स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण पर नाट्य, संवाद या पोस्टर बनाने जैसी रचनात्मक गतिविधियां कराएं
- समूहों में काम कर स्वच्छता अभियान चलाने और कचरा प्रबंधन की जिम्मेदारी बांटने के लिए प्रेरित करें
- नियमित स्वच्छता निरीक्षण और जागरूकता सत्र आयोजित करें
- गतिविधि के अनुभव और प्रभाव पर चर्चा कर रिपोर्ट तैयार करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- नियमित रूप से हाथ धोने और व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें
- कचरे को अलग-अलग डस्टबिन में डालें और पृथक्करण करें
- जैविक कचरे से कम्पोस्ट बनाना सीखें और इसका उपयोग करें
- पुनः उपयोग योग्य वस्तुओं का सही उपयोग करें और कचरा कम करने का प्रयास करें
- स्वच्छता और कचरा प्रबंधन पर अपने अनुभव साझा करें
- समूह में मिलकर स्वच्छता अभियान और कचरा प्रबंधन कार्यक्रम में सक्रिय भाग लें
- पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूकता फैलाएं

## निर्माण की प्रक्रिया

- **स्वास्थ्य और स्वच्छता अभ्यास**

  - सही हाथ धोने के चरण सिखाएं: गीला करना, साबुन लगाना,

  - 40 सेकंड तक रगड़ना, धोना और सुखाना ,व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे

  - नाखून काटना, दांत साफ करना, साफ कपड़े पहनना आदि पर ध्यान दें

  - स्वच्छता के महत्व पर चर्चा और अभ्यास कराएं

- **कचरा प्रबंधन (3R)**

  - कचरे के प्रकार और पृथक्करण की जानकारी दें

  - कचरा कम करने (Reduce) के उपाय बताएं, जैसे प्लास्टिक कम उपयोग करना

  - पुनः उपयोग (Reuse) के उदाहरण और प्रोत्साहन करें

  - पुनर्चक्रण (Recycle) के लिए स्थानीय संसाधनों और तरीकों को समझाएं

- **जागरूकता और प्रस्तुति**
  - स्वच्छता और कचरा प्रबंधन पर नाट्य, संवाद, पोस्टर या स्लोगन बनाएं
  - समूहों में मिलकर स्वच्छता अभियान चलाएं और स्कूल परिसर साफ रखें
  - पर्यावरण संरक्षण के लिए संदेश फैलाएं
- **समीक्षा और चर्चा**
  - स्वच्छता और कचरा प्रबंधन के अभ्यास पर चर्चा करें
  - सुधार के सुझाव दें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
  - स्वास्थ्य और पर्यावरण पर कार्यक्रम के प्रभाव का मूल्यांकन करें
- **रिपोर्टिंग**
  - गतिविधि का सारांश, अनुभव, सीख और सुझाव लिखित रूप में तैयार करे

## रोजगार के अवसर

- **पर्यावरण जागरूकता प्रशिक्षक**
- **स्वच्छता और स्वास्थ्य कार्यकर्ता**
- **कचरा प्रबंधन विशेषज्ञ**
- **सामाजिक कार्यकर्ता**
- **स्कूल स्वास्थ्य समन्वयक**
- **सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी**
- **पर्यावरण संरक्षण संगठन में कार्यकर्ता**

# माह : जुलाई

# मैं हूँ कलाकार

1. चित्रकला / हस्तकला –

   धागा, मार्बल, रेत, पत्ती एवं अंगूठा छापा

2. रंगोली निर्माण
3. पेपर मास्क / टोपी / मुकुट निर्माण
4. मिट्टी से आकृति बनाना

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : चित्रकला / हस्तकला
## (धागा, मार्बल, रेत, पत्ती, अंगूठा छापा)

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और नवाचार
- कल्पनाशीलता
- हस्तकौशल
- रंग संयोजन एवं सजावट
- धैर्य एवं एकाग्रता
- समूह कार्य एवं सहयोग

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न चित्रकला तकनीकों का अभ्यास करता है
- रंगों, आकृतियों एवं बनावट की समझ विकसित करता है
- पारंपरिक एवं आधुनिक कला शैलियों से परिचित होता है
- अपनी कल्पना को अभिव्यक्त करना सीखता है
- समूह में मिलकर कार्य करना एवं विचार साझा करना सीखता है

## आवश्यक सामग्री

- ड्राइंग शीट/ A4 पेपर
- पेंसिल, इरेज़र, स्केच पेन
- वाटर कलर, पोस्टर कलर, एक्रिलिक कलर
- ब्रश, स्पंज
- रंगीन धागा (थ्रेड पेंटिंग हेतु)
- मार्बल पेंटिंग रंग (एनामेल पेंट)
- रेत (सैंड पेंटिंग हेतु)
- प्लेट, कटोरी, ट्रे
- गोंद/फेविकोल
- कपड़ा/रगड़ने के लिए स्पंज

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को विभिन्न पेंटिंग तकनीकों के नमूने दिखाएं
- प्रत्येक तकनीक की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं
- रंगों, ब्रश, कैंची आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें
- बच्चों को अपनी कल्पना और रचनात्मकता का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें
- बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें
- समूह में मिलकर कार्य करें
- निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें
- अपनी बनाई चित्रकला को सजाएं और प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें
- प्रत्येक कला तकनीक की प्रक्रिया और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **ड्राइंग / पेंटिंग :-**

  - सफेद शीट पर पेंसिल से चित्र बनाएं

  - इच्छानुसार रंग भरें या स्केच पेन से आउटलाइन करें

  - ड्राइंग शीट/कैनवास पर ब्रश से रंग भरें

  - वाटर कलर, पोस्टर कलर या एक्रिलिक कलर का प्रयोग करें

  - सूखने के बाद चित्र को सजाएं

- **स्केचिंग :-**

  पेंसिल, चारकोल या स्केच पेन से आकृति बनाएं

  शेडिंग और हाइलाइटिंग का अभ्यास करें

- **थ्रेड पेंटिंग (Thread Painting) :-**

  - एक सफेद शीट या ड्राइंग पेपर लें।

- रंगीन धागा (या सामान्य धागा) लें और उसे पोस्टर कलर या वॉटर कलर में डुबोएं
- धागे को हल्के से निचोड़ें ताकि अतिरिक्त रंग निकल जाए।
- धागे को पेपर पर मनचाहे आकार या पैटर्न में रखें। धागे का एक सिरा पेपर से बाहर रखें।
- अब एक और खाली शीट उसी पेपर के ऊपर रखें और हल्के से दबाएं।
- बाहर निकले धागे को धीरे-धीरे खींच लें।
- दोनों शीट खोलें-आपको सुंदर रंग-बिरंगे पैटर्न मिलेंगे।
- इस प्रक्रिया को अलग-अलग रंगों के धागों के साथ दोहराएं और
- अपनी कल्पना से डिजाइन बनाएं।

- **मार्बल पेंटिंग (Marble Painting) :-**

- एक ट्रे या कटोरी में थोड़ा सा पानी भरें।
- उसमें इनेमल पेंट के रंग (या तेल रंग) की कुछ बूँदें डालें।
- टूथपिक, स्टिक या ब्रश से रंगों को हल्के से घुमाकर मनचाहा पैटर्न बनाएं।
- अब एक सफेद शीट या कार्ड को धीरे-धीरे पानी की सतह पर रखें ताकि वह रंगों को सोख ले।
- शीट को बाहर निकालकर सूखने दें।
- सूखने के बाद, शीट पर मार्बल जैसा सुंदर डिजाइन दिखाई देगा।
- चाहें तो इस पर और डिटेलिंग या सजावट कर सकते हैं।

- **सैंड पेंटिंग (Sand Painting) :-**

- एक ड्राइंग शीट पर पहले पेंसिल से डिज़ाइन या चित्र बना लें।
- डिज़ाइन के अनुसार गोंद (फेविकोल) लगाएं।
- रंगीन रेत (सैंड) तैयार करें-इसके लिए सामान्य रेत में वॉटर कलर या पोस्टर कलर मिलाकर सुखा लें।

- **थंब पेंटिंग (Thumb Painting) :-**

- अपनी अंगूठी को पोस्टर कलर या वॉटर कलर में डुबोएं।
- सफेद शीट पर अंगूठे की छाप लगाएं।
- छाप को अलग-अलग जगहों पर लगाकर पैटर्न बनाएं-जैसे फूल, जानवर पक्षी, आदि।
- सूखने के बाद, पेन या ब्रश से छापों को डिटेल दें-जैसे आंखें, पैर, पंख आदि।
- अलग-अलग रंगों से प्रयोग करें और अपनी कल्पना से डिजाइन बनाएं।

- **पत्ती पेंटिंग (Leaf Painting) :-**

- ताजे या सूखे पत्ते लें
- पत्ते की नसों वाली साइड पर ब्रश से रंग लगाएं।
- पत्ते को रंग वाली साइड नीचे करके शीट पर रखें और हल्के से दबाएं।
- पत्ती को हटाएं, शीट पर सुंदर प्राकृतिक प्रिंट आ जाएगा।
- चाहें तो इस प्रिंट को और रंगों या डिटेलिंग से सजाएं।
- अलग-अलग आकार और प्रकार की पत्तियों का प्रयोग करें।

- **वेजिटेबल पेंटिंग (Vegetable Painting) :-**

- आलू, भिंडी, गाजर जैसी सब्जियों को लें।
- आलू या गाजर को बीच से काटकर मनचाहा डिजाइन (जैसे फूल, पत्ती) उकेर लें।
- कटे हुए हिस्से पर ब्रश या स्पंज से रंग लगाएं।
- रंग लगे हिस्से को शीट पर दबाकर छाप बनाएं।

## रोजगार के अवसर

- चित्रकार/पेंटर
- आर्ट डिजाइनर
- कला शिक्षक
- क्राफ्ट आर्टिस्ट
- इंटीरियर डेकोरेटर
- एनिमेटर/इलस्ट्रेटर
- आर्ट गैलरी क्यूरेटर
- आर्ट थेरेपिस्ट

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : रंगोली निर्माण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और नवाचार
- कल्पनाशीलता
- हस्तकौशल
- रंग संयोजन एवं सजावट
- धैर्य एवं एकाग्रता
- समूह कार्य एवं सहयोग

## सीखने के परिणाम

- रंगोली की पारंपरिक एवं आधुनिक तकनीकों का अभ्यास करता है
- रंगों, आकृतियों एवं बनावट की समझ विकसित करता है
- भारतीय सांस्कृतिक कला शैलियों से परिचित होता है
- अपनी कल्पना को अभिव्यक्त करना सीखता है
- समूह में मिलकर कार्य करना एवं विचार साझा करना सीखता है

## आवश्यक सामग्री

- रंगोली पाउडर, रंगीन चावल, फूल की पंखुड़ियां
- सफेद चॉक या पेंसिल (आउटलाइन हेतु)
- डिज़ाइन बनाने के लिए टेम्पलेट्स
- प्लेट, कटोरी
- रंगीन रेत (वैकल्पिक)
- गोंद (फूल या चावल चिपकाने हेतु)
- ब्रश या स्पंज (सजावट के लिए)
- पानी, नैपकिन
- सजावट के लिए दीये, मोती, सितारे आदि

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को रंगोली के विभिन्न डिज़ाइनों के नमूने दिखाएं
- रंगोली निर्माण की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं
- रंगों, सजावटी सामग्री आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें
- बच्चों को अपनी कल्पना और रचनात्मकता का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें
- बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें
- समूह में मिलकर कार्य करें
- निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें
- अपनी बनाई रंगोली को सजाएं और प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें
- रंगोली निर्माण की प्रक्रिया और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **स्थान की सफ़ाई**

  - सबसे पहले उस स्थान को अच्छे से साफ करें जहाँ रंगोली बनानी है।

  - धूल, मिट्टी या कचरा हटा दें ताकि रंग अच्छे से जमें।

- **डिज़ाइन की योजना बनाना**

  - यह सोचें कि आप कौन-सा डिज़ाइन बनाना चाहते हैं – फूल, दीपक, ज्यामितीय आकार या सांस्कृतिक प्रतीक।

  - यदि आवश्यक हो तो पहले कागज पर डिज़ाइन बनाकर अभ्यास करें।

- **रूपरेखा बनाना**

  - चॉक या सफेद रंग से ज़मीन पर डिज़ाइन की रूपरेखा बनाएं।

  - इस चरण में सटीकता ज़रूरी है क्योंकि यही रंग भरने की दिशा तय करेगा।

- **रंग भरना**

  - सबसे पहले बड़े भागों में रंग भरें, फिर छोटे और बारीक हिस्सों में।

- **एक ही दिशा में रंग डालें ताकि रंग फैले नहीं।**

 - उंगलियों या चम्मच की मदद से रंगों को सावधानी से बिखेरें।

- **सजावट**

- रंगोली को और सुंदर बनाने के लिए उसमें फूल की पंखुड़ियाँ, दीये, कांच के टुकड़े या चावल का उपयोग कर सकते हैं।

- दीयों को रंगोली के चारों ओर सजाकर इसे आकर्षक बनाया जा सकता है।

- **समापन और निरीक्षण**

- रंगोली पूरी होने के बाद यह देखें कि कहीं रंग बिखरे तो नहीं हैं।

- यदि कोई भाग असमान हो तो उसे सुधारें।

## रोजगार के अवसर

- नाट्य अभिनेता
- स्ट्रीट थियेटर कलाकार
- कार्यक्रम एंकर/होस्ट
- रेडियो/टीवी प्रस्तुतकर्ता
- सामाजिक कार्यकर्ता (जागरूकता अभियानों में)
- शिक्षक/ड्रामा कोच
- थिएटर निर्देशक

माह : जुलाई

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : मिट्टी/क्ले मोल्डिंग एवं मूर्तिकला

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और नवाचार
- कल्पनाशीलता
- हस्तकौशल
- आकार एवं बनावट की समझ
- धैर्य एवं एकाग्रता
- समूह कार्य एवं सहयोग

## सीखने के परिणाम

- मिट्टी/क्ले से विभिन्न आकृतियों, खिलौनों, बर्तनों या सजावटी वस्तुओं का निर्माण करता है
- आकार, बनावट और संतुलन की समझ विकसित करता है
- पारंपरिक एवं आधुनिक मिट्टी कला शैलियों से परिचित होता है
- पारंपरिक एवं आधुनिक मिट्टी कला और मूर्तिकला शैलियों से परिचित होता है
- अपनी कल्पना को मूर्त रूप देना सीखता है
- समूह में मिलकर कार्य करना एवं विचार साझा करना सीखता है

## आवश्यक सामग्री

- मिट्टी/क्ले (नेचुरल क्ले, प्ले डोह, मोल्डिट क्ले आदि)
- पानी
- प्लास्टिक शीट या बोर्ड (कार्य स्थल के लिए)
- मोल्डिंग टूल्स/फोंडेंट टूल्स
- रोलिंग पिन (बेलन)
- कटर, स्केल्पेल
- ब्रश
- गोंद (आवश्यकतानुसार)
- सजावट के लिए रंग, मोती, सितारे
- कपड़ा या नैपकिन (हाथ साफ करने के लिए)
- छाया में सुखाने की व्यवस्था
- मूर्तिकला के लिए अतिरिक्त टूल्स जैसे आर्मेचर वायर, बेस प्लेट आदि

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को मिट्टी कला के विभिन्न नमूने दिखाएं
- मिट्टी/क्ले को तैयार करने और आकृति बनाने की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं
- मोल्डिंग टूल्स, मूर्तिकला टूल्स, कटर आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें
- बच्चों को अपनी कल्पना और रचनात्मकता का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें
- बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं

माह : जुलाई

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें
- समूह में मिलकर कार्य करें
- निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें
- अपनी बनाई आकृति को सजाएं और प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें
- मिट्टी/क्ले मोल्डिंग और मूर्तिकला की प्रक्रिया और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें

## निर्माण की प्रक्रिया

### मिट्टी/क्ले मोल्डिंग की प्रक्रिया :-

- मिट्टी को अच्छी तरह गूंथकर नरम और चिकना करें
- कार्य स्थल पर प्लास्टिक शीट बिछाएं
- मिट्टी से मनचाही आकृति जैसे खिलौना, बर्तन, जानवर, फूल, फल आदि बनाएं
- मोल्डिंग टूल्स की सहायता से डिजाइन, बनावट और डिटेलिंग करें
- आवश्यकतानुसार जोड़ने के लिए थोड़ा पानी या गोंद लगाएं
- आकृति को छाया में सुखाएं
- सूखने के बाद रंग, मोती, सितारे आदि से सजाएं
- समूह में मिलकर कार्य को अंतिम रूप दें और प्रदर्शनी लगाएं

## मूर्तिकला (Sculpture) की प्रक्रिया :-

- सबसे पहले मूर्तिकला के लिए उपयुक्त मिट्टी या क्ले लें और उसे अच्छी तरह गूंथकर नरम करें
- यदि बड़ी मूर्ति बनानी है तो बेस प्लेट पर आर्मेचर वायर से ढांचा बनाएं
- मिट्टी को धीरे-धीरे आर्मेचर या सीधे अपने हाथों से आकार दें
- मूर्तिकला टूल्स की सहायता से चेहरे, हाथ, वस्त्र, बाल आदि का बारीक आकार और डिटेलिंग करें
- मूर्ति को संतुलित और स्थिर रखने के लिए आवश्यकता अनुसार बेस को मजबूत बनाएं
- मूर्ति में बारीक डिजाइन, बनावट और भावों को उभारें
- मूर्ति को छाया में धीरे-धीरे सुखाएं ताकि उसमें दरार न पड़े
- पूरी तरह सूखने के बाद मूर्ति को रंग, मोती, सितारे आदि से सजाएं
- मूर्ति को संभालकर प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें

## रोजगार के अवसर

- **मिट्टी/क्ले कलाकार**
- **पॉटरी डिजाइनर**
- **कला शिक्षक**
- **क्राफ्ट आर्टिस्ट**
- **सिरेमिक डिजाइनर**
- **इंटीरियर डेकोरेटर**
- **मिट्टी के खिलौने या सजावटी वस्तुएं बनाने वाले उद्यमी**

माह : जुलाई

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : पेपर मास्क / टोपी / मुकुट निर्माण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

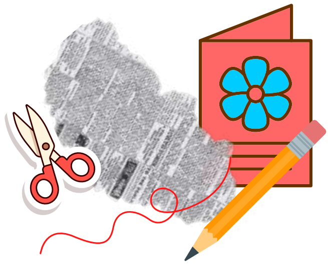
## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और नवाचार
- कल्पनाशीलता
- हस्तकौशल
- रंग संयोजन एवं सजावट
- धैर्य एवं एकाग्रता
- समूह कार्य एवं सहयोग

## सीखने के परिणाम

- पेपर मास्क, टोपी, मुकुट, आदि बनाना सीखता है
- रंगों, आकारों और सजावट की समझ विकसित करता है
- स्थानीय व पारंपरिक कला के रूपों से परिचित होता है
- अपनी कल्पना को रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करना सीखता है
- समूह में मिलकर कार्य करना, विचार साझा करना और सहयोग करना सीखता है

## आवश्यक सामग्री



- चार्ट पेपर या रंगीन कागज़
- गत्ता (कार्डबोर्ड)
- कैंची
- पेंसिल और रबड़
- गोंद या फेविकोल
- स्केच पेन, क्रेयॉन या पेंट
- ग्लिटर, सितारे, स्टिकर्स, रंगीन पतियाँ
- धागा या रबर बैंड
- पंच मशीन
- मापक फीता/रूलर
- टेप
- फूल, मोती, चमकदार कागज़

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को मुखौटा, टोपी, मुकुट के विभिन्न नमूने दिखाएं
- निर्माण की प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर कार्य करवाएं
- कैंची, कटर आदि के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण दें
- बच्चों को अपनी कल्पना और रचनात्मकता का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें
- बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार सामग्री एकत्र करें
- समूह में मिलकर कार्य करें
- निर्माण के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें
- अपनी बनाई वस्तु या कोलाज को सजाएं और प्रदर्शनी में प्रस्तुत करें
- निर्माण प्रक्रिया और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें

## निर्माण की प्रक्रिया

### कागज का मुखौटा बनाने की प्रक्रिया :-

- **डिज़ाइन बनाना**

  - कागज़ पर पेंसिल से चेहरे का आकार (जानवर या काल्पनिक पात्र ) बनाएं।
- **काटना**

  - कैंची से मास्क को सावधानीपूर्वक काट लें। आँखों की जगह पर भी छेद करें।
- **रंग भरना**

  - अपने डिज़ाइन के अनुसार मास्क को रंगों से सजाएं। इच्छानुसार चमकीले कागज़, स्टिकर या पंख जोड़ सकते हैं।
- **पहनने की व्यवस्था**

  - मास्क के दोनों किनारों पर पंच मशीन से छेद करें और उसमें रबर बैंड या धागा बांध दें।
- **प्रयोग और समापन**

  - मास्क को चेहरे पर लगाकर देखें। यदि ढीला या टाइट लगे, तो रबर बैंड को समायोजित करें।

## टोपी निर्माण :-

- **कागज़ चुनना**

  - एक बड़ा आयताकार कागज़ लें (जैसे A3 साइज़)।

- **मोड़ना**

  - कागज़ को बीच में लंबाई में मोड़ें (fold)।
  - फिर ऊपर के दो कोनों को तिरछा मोड़ें, जिससे त्रिकोण बने।
  - नीचे बचे हिस्से को ऊपर की ओर मोड़ें (टोपी का किनारा बनाने के लिए)।
  - पीछे की ओर पलटकर वही मोड़ दोहराएं।

- **जोड़ना**

  - अगर ज़रूरत हो तो टेप या गोंद से किनारों को चिपका दें ताकि टोपी खुले नहीं।

- **सजावट**

  - टोपी पर रंग भरें या स्टिकर्स, ग्लिटर आदि से सजाएं।

- **पहन कर देखना**

  - टोपी को सिर पर पहनें और फिटिंग जाँचें

## कागज का मुकुट (क्राउन) बनाने की प्रक्रिया :-

- **माप लेना**

  - सिर के चारों ओर नाप लेकर चार्ट पेपर को उसी लंबाई में काटें।

- **आकार बनाना**

  - कागज़ की पट्टी पर ऊपर की ओर मुकुट जैसा डिज़ाइन (नोकदार या गोल) बनाएं और काट लें।

- **सजावट करना**

  - रंग भरें, चमकीले कागज़, ग्लिटर, मोती आदि से मुकुट को सजाएं।

- **जोड़ना**

- पट्टी के दोनों सिरों को आपस में गोंद या टेप से जोड़ें, ताकि वह सिर पर फिट हो जाए।

- **पहन कर देखना**

- मुकुट सिर पर पहनकर देखें और ज़रूरत हो तो समायोजन करें।

## रोजगार के अवसर

- शिल्पकार
- डिजाइनर
- कला शिक्षक
- क्राफ्ट आर्टिस्ट
- ओरिगामी कलाकार
- मंच सज्जाकार
- रूप सज्जाकार
- इवेंट डेकोरेटर
- आर्ट गैलरी क्यूरेटर

# माह : अगस्त

1. लोक गीत, क्षेत्रीय गीत, देशभक्ति गीत आदि का आयोजन
2. रोल प्ले –

   अभिनय / नुक्कड़ नाटक / मूक अभिनय / एंकरिंग का आयोजन
3. लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य आदि का आयोजन
4. विभिन्न प्रार्थना गीत का आयोजन

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : गीत

## लोक गीत, क्षेत्रीय गीत, देशभक्ति आदि का आयोजन

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- संगीत और गायन कौशल
- भाषा और उच्चारण कौशल
- सांस्कृतिक जागरूकता
- आत्मविश्वास और मंचीय प्रस्तुति
- टीम वर्क और सहयोग
- भावनात्मक अभिव्यक्ति

## सीखने के परिणाम

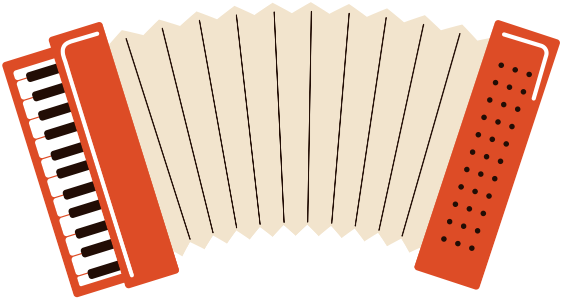
- लोकगीत, क्षेत्रीय और देशभक्ति गीतों के महत्व और विशेषताओं को समझना
- विभिन्न क्षेत्रों के लोकगीतों और उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि की जानकारी प्राप्त करना
- देशभक्ति गीतों के माध्यम से राष्ट्रीय भावना का विकास करना
- गीतों को सही लय, भाव और उच्चारण के साथ गाना सीखना
- मंच पर आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुति देना
- समूह में काम कर सहयोग की भावना विकसित करना

## आवश्यक सामग्री

- गीतों के बोल (प्रिंटआउट या पुस्तिका)
- संगीत वाद्ययंत्र (यदि उपलब्ध हो) जैसे ढोलक, तबला, हारमोनियम आदि
- ऑडियो/वीडियो रिकॉर्डर (प्रस्तुति रिकॉर्डिंग के लिए)
- पोशाक/परिधान (यदि नाटकीय प्रस्तुति हो)
- चार्ट/पोस्टर (गीतों के बोल या चित्रों के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- लोकगीत, क्षेत्रीय गीत और देशभक्ति गीतों के महत्व पर चर्चा करें
- बच्चों को विभिन्न क्षेत्रीय गीतों के उदाहरण सुनाएं और उनके अर्थ समझाएं
- देशभक्ति गीतों के भाव और इतिहास पर प्रकाश डालें
- बच्चों को समूहों में बांटकर गीतों का अभ्यास कराएं
- गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सिखाएं
- बच्चों को मंच पर आत्मविश्वास से प्रस्तुति देने के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुति के बाद समूह चर्चा कर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें



## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार लोकगीत, क्षेत्रीय या देशभक्ति गीत चुनें
- गीत के बोलों को समझकर याद करें
- लय और ताल के अनुसार गीत का अभ्यास करें
- भावपूर्ण और स्पष्ट उच्चारण के साथ गीत प्रस्तुत करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर गायन करें
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव साझा करें और दूसरों की प्रस्तुति सुनें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **गीतों का चयन**

  - लोकगीत: जैसे राजस्थानी, भोजपुरी, पंजाबी, मराठी आदि क्षेत्रीय लोकगीत
  - क्षेत्रीय गीत: किसी विशेष क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को दर्शाने वाले गीत
  - देशभक्ति गीत: "वन्दे मातरम्", "मेरा रंग दे बसंती चोला", "सारे जहाँ से अच्छा" आदि

- **अभ्यास**

  - गीतों के बोलों को समझना और याद करना
  - लय, ताल और स्वर का अभ्यास
  - भाव और उच्चारण पर ध्यान देना

- **प्रस्तुति**
  - मंच पर आत्मविश्वास के साथ गीत प्रस्तुत करना
  - यदि संभव हो तो नाटकीय प्रस्तुति या नृत्य के साथ गीत प्रस्तुत करना
- **चर्चा और समीक्षा**
  - प्रस्तुत गीतों के भाव, भाषा और सांस्कृतिक महत्व पर चर्चा
  - प्रस्तुति के दौरान सुधार के सुझाव देना
  - राष्ट्रीय भावना और सांस्कृतिक विविधता की सराहना करना
- **रिपोर्टिंग**
  - गतिविधि का संक्षिप्त विवरण, अनुभव, सीख और सुझावों को लिखित रूप में तैयार करना

## रोजगार के अवसर

- **लोक कलाकार**
- **संगीत शिक्षक**
- **गायिका/गायक**
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक**
- **नाट्य अभिनेता**
- **रेडियो/टीवी प्रस्तोता**
- **संगीत निर्देशक**

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम-
## रोल प्ले – अभिनय / स्ट्रीट शो / मूक अभिनय / एंकरिंग

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- अभिनय और संवाद कला
- भावाभिव्यक्ति और आत्मविश्वास
- टीम वर्क और सहयोग
- समस्या समाधान और त्वरित सोच
- मंच संचालन (एंकरिंग)
- सामाजिक और सांस्कृतिक

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न पात्रों का निर्माण और उनका अभिनय करना सीखना
- सामाजिक, सांस्कृतिक या शैक्षिक विषयों पर स्ट्रीट शो के माध्यम से जागरूकता फैलाना
- एंकरिंग के जरिए कार्यक्रम को सुचारू रूप से संचालित करना सीखना
- समूह में मिलकर योजना बनाना और भूमिका निभाना
- मंच पर आत्मविश्वास के साथ संवाद और अभिनय करना

## आवश्यक सामग्री

- पात्रों के लिए स्क्रिप्ट या विषय कार्ड
- पोशाक और सहायक सामग्री (कॉस्ट्यूम)
- माइक/पोर्टेबल स्पीकर (एंकरिंग/स्ट्रीट शो के लिए)
- प्रॉप्स (यदि आवश्यक हो)
- स्थान (कक्षा, मंच या खुला स्थान)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को रोल प्ले के महत्व और उद्देश्य से परिचित कराएं
- पात्र निर्माण के लिए समूह चर्चा कराएं
- विषय आधारित रोल प्ले या स्ट्रीट शो के लिए स्क्रिप्ट या विषय दें
- छात्रों को अभिनय, संवाद, भाव और शारीरिक भाषा पर अभ्यास कराएं
- एंकरिंग की बुनियादी तकनीकें सिखाएं जैसे आवाज़ नियंत्रण, दर्शकों से संवाद, कार्यक्रम संचालन
- अभ्यास के बाद प्रस्तुति कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- छात्रों को अपनी भूमिकाओं के लिए तैयारी और योजना बनाने का समय दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- दिए गए पात्र या विषय के अनुसार भूमिका ग्रहण करें
- अपनी भूमिका के अनुसार संवाद और भावों का अभ्यास करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर स्ट्रीट शो या नाटक प्रस्तुत करें
- एंकरिंग करते समय स्पष्ट और प्रभावी बोलें, दर्शकों से संपर्क बनाए रखें
- मंच पर आत्मविश्वास के साथ अभिनय करें और अपनी भूमिका में पूरी तरह डूब जाएं
- प्रस्तुति के बाद अनुभव साझा करें और प्रतिक्रिया लें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **पात्र और विषय का चयन**

  - पात्र निर्माण के लिए समूह मिलकर विचार करें, जैसे कि एक पात्र की उम्र पेशा, स्वभाव आदि

  - स्ट्रीट शो के लिए सामाजिक मुद्दे, पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि विषय चुनें
- **तैयारी और अभ्यास**

  - पात्रों के संवाद और भावों का अभ्यास करें

  - स्ट्रीट शो के लिए संवाद, नाटक और गीतों का संयोजन करें

  - एंकरिंग के लिए भाषण और प्रस्तुति का अभ्यास करें, आवाज़ और

  - हाव-भाव पर ध्यान दें
- **प्रस्तुति**

  - स्ट्रीट शो या नाटक मंच पर या खुले स्थान पर प्रस्तुत करें

- एंकरिंग के माध्यम से कार्यक्रम को सुचारू रूप से संचालित करें

- **समीक्षा और चर्चा**
  - प्रस्तुति के बाद समूह में चर्चा करें, सुधार के सुझाव दें
  - अभिनय, संवाद, प्रस्तुति शैली और एंकरिंग कौशल पर प्रतिक्रिया लें
  - सामाजिक या शैक्षिक संदेश की प्रभावशीलता पर विचार करे

## रोजगार के अवसर

- **नाट्य अभिनेता**
- **स्ट्रीट थियेटर कलाकार**
- **कार्यक्रम एंकर/होस्ट**
- **रेडियो/टीवी प्रस्तुतकर्ता**
- **सामाजिक कार्यकर्ता (जागरूकता अभियानों में)**
- **शिक्षक/ड्रामा कोच**
- **थिएटर निर्देशक**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम-
## नृत्य- लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य आदि का आयोजन

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- शारीरिक समन्वय और लयबद्धता
- भावाभिव्यक्ति और कला कौशल
- सांस्कृतिक जागरूकता और परंपराओं की समझ
- टीम वर्क और सहयोग
- आत्मविश्वास और मंचीय प्रस्तुति
- रचनात्मकता और कल्पना

## सीखने के परिणाम

- भारतीय नृत्य और लोकनृत्यों के महत्व और विविधता को समझना
- विभिन्न क्षेत्रीय लोकनृत्यों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और अवसरों को जानना
- नृत्य की लय, ताल, मुद्राएं और भावों का अभ्यास करना
- समूह में तालमेल बनाकर सामूहिक प्रस्तुति देना
- नृत्य के माध्यम से अपनी भावनाओं और कहानियों को अभिव्यक्त करना

## आवश्यक सामग्री

- नृत्य संगीत (ऑडियो/वीडियो)
- पारंपरिक पोशाक और सहायक सामग्री (कॉस्ट्यूम)
- खुला स्थान या मंच
- मिरर (अभ्यास के लिए)
- ध्वनि उपकरण (माइक, स्पीकर)
- नोटबुक (नृत्य के चरण और मुद्राएं लिखने के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को भारतीय नृत्य और लोकनृत्यों की विविधता और महत्व से परिचित कराएं
- प्रमुख लोकनृत्यों जैसे झिझिया, जट-जटिन, कजरी, गरबा, भांगड़ा, बिहू, छाऊ, गिद्धा आदि के बारे में जानकारी दें
- नृत्य के मूलभूत चरण, मुद्राएं, ताल और भाव समझाएं
- बच्चों को समूहों में बांटकर नृत्य के अभ्यास कराएं
- भावपूर्ण और तालबद्ध नृत्य प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- पारंपरिक पोशाक और संगीत का उपयोग कर प्रस्तुति को प्रभावी बनाएं
- प्रस्तुति के बाद सकारात्मक प्रतिक्रिया और सुधार के सुझाव दें
- बच्चों को नृत्य के माध्यम से सांस्कृतिक और सामाजिक संदेश समझाने के लिए प्रोत्साहित करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार नृत्य शैली और गीत चुनें
- नृत्य के चरणों और ताल को ध्यान से सीखें और अभ्यास करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर नृत्य करें
- भावपूर्ण और स्पष्ट मुद्राओं के साथ नृत्य प्रस्तुत करें
- मंच पर आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव साझा करें और दूसरों की प्रस्तुति देखें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **नृत्य और लोकनृत्य का चयन**

  - भारतीय लोकनृत्य जैसे झिझिया, कजरी, समा चाकेवा, कजरी, गरबा (गुजरात),

  - भांगड़ा और गिद्धा (पंजाब), बिहू  (असम), चाऊ (पश्चिम बंगाल), रास डांडिया (बृज क्षेत्र) आदि का चयन करें

  - पारंपरिक संगीत और गीतों का चयन

- **अभ्यास**

  - नृत्य के मूल चरण, मुद्राएं और ताल सीखना

  - समूह में तालमेल और समन्वय का अभ्यास

  - भाव और अभिव्यक्ति पर ध्यान देना

  - पोशाक और संगीत के साथ अभ्यास करना

- **प्रस्तुति**

  मंच या खुले स्थान पर नृत्य प्रस्तुत करना

  समूह में सामंजस्यपूर्ण और तालबद्ध प्रस्तुति देना

- **समीक्षा और चर्चा**

  प्रस्तुति के बाद समूह में चर्चा कर सुधार के सुझाव देना

  नृत्य के सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व पर विचार करना

  बच्चों के आत्मविश्वास और टीम वर्क की सराहना करना

- **रिपोर्टिंग**

  गतिविधि का सारांश, अनुभव, सीख और सुझाव लिखित रूप में तैयार करना

## रोजगार के अवसर

- **नृत्य शिक्षक**
- **लोक कलाकार**
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक**
- **मंचीय कलाकार**
- **नृत्य निर्देशक**
- **फिटनेस और योग प्रशिक्षक**
- **सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यकर्ता**

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : विभिन्न प्रार्थना गीत का आयोजन

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- भक्ति और आध्यात्मिक भावनाओं का विकास
- भाषा और उच्चारण कौशल
- संगीत और गायन कौशल
- ध्यान, एकाग्रता और अनुशासन
- समूह में सामंजस्य और सहयोग
- भावपूर्ण अभिव्यक्ति

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों के प्रार्थना गीतों का महत्व समझना
- प्रार्थना गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सीखना
- भक्ति और श्रद्धा के भाव को व्यक्त करना
- समूह में सामंजस्यपूर्ण गायन करना
- प्रार्थना गीतों के माध्यम से मानसिक शांति और एकाग्रता प्राप्त करना
- धार्मिक और सांस्कृतिक एकता का अनुभव करना

## आवश्यक सामग्री

- प्रार्थना गीतों के बोल (पुस्तक, प्रिंटआउट या डिजिटल)
- संगीत वाद्ययंत्र या ऑडियो रिकॉर्डिंग
- माइक और ध्वनि उपकरण (यदि आवश्यक हो)
- शांत और उपयुक्त स्थान
- नोटबुक (गीतों के अर्थ और भाव लिखने के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को प्रार्थना गीतों के महत्व और उद्देश्य से अवगत कराएं
- विभिन्न धर्मों के प्रार्थना गीतों का परिचय दें, जैसे सरस्वती वंदना, गुरु वंदना, राम धुन, भजन, शांति पाठ आदि
- गीतों के अर्थ और भावों की व्याख्या करें ताकि बच्चे समझकर गा सकें
- सरल और सहज गीतों से शुरुआत करें, फिर धीरे-धीरे कठिन गीतों की ओर बढ़ें
- बच्चों को समूह में गीत गाने के लिए प्रोत्साहित करें और तालमेल बनाएं
- गीतों के साथ हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं को जोड़कर अभ्यास कराएं
- प्रार्थना गीतों के माध्यम से भक्ति और एकाग्रता की भावना विकसित करें
- प्रस्तुति के बाद बच्चों से अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार प्रार्थना गीतों को ध्यान से सुनें और समझें
- गीतों के बोल याद करें और सही उच्चारण का अभ्यास करें
- भावपूर्ण और स्पष्ट तरीके से गीत गाएं
- समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक गायन करें
- हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं के साथ गीत प्रस्तुत करें
- प्रार्थना गीतों के माध्यम से मन को शांत और एकाग्र करें
- प्रस्तुति के बाद अपनी भावनाएं और अनुभव साझा करें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **प्रार्थना गीतों का चयन**

  - सर्वधर्म प्रार्थना, सरस्वती वंदना, गुरु वंदना, बिहार राज्य प्रार्थना, बिहार राज्य प्रार्थना

  - क्षेत्रीय और राष्ट्रीय भक्ति गीत जैसे "वन्देमातरम्", "जन गण मन"

  - सरल और बच्चों के अनुकूल प्रार्थना गीत

- **अभ्यास**

  - गीतों के बोलों को समझना और याद करना

  - सही उच्चारण, लय और भाव के साथ अभ्यास करना

  - समूह में तालमेल और सामंजस्य बनाना

  - हाथों के हाव-भाव या मुद्राओं के साथ अभ्यास करना

- **प्रस्तुति**

  - शांत वातावरण में समूह द्वारा सामूहिक गायन

- भावपूर्ण और अनुशासित प्रस्तुति देना
- प्रार्थना के बाद ध्यान या शांति का समय देना

- **समीक्षा और चर्चा**

- प्रस्तुति के बाद भाव, भाषा और ताल पर चर्चा
- भक्ति और एकाग्रता की भावना पर विचार
- सुधार के सुझाव देना और सकारात्मक प्रतिक्रिया देना

## रोजगार के अवसर

- **भजन गायक/गायिका**
- **धार्मिक संगीत शिक्षक**
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक**
- **आध्यात्मिक एवं धार्मिक प्रस्तुतकर्ता**
- **संगीत निर्देशक**
- **सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यकर्ता**

# माह : सितंबर

## मैं हूँ शिक्षक

1. शिक्षक दिवस पर विशेष कार्यक्रम
2. पोषण मेला
3. अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयासों पर चर्चा / हमारी भी सुनिए कार्यक्रम
4. सहयोगात्मक शिक्षण

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : “शिक्षक दिवस विशेष कार्यक्रम”
## (5 सितम्बर- डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन जयंती)

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मकता और नवाचार
- नेतृत्व क्षमता
- संचार कौशल
- टीम वर्क
- आभार और सम्मान की भावना
- सांस्कृतिक समझ

## सीखने के परिणाम

- शिक्षकों के प्रति सम्मान और आभार व्यक्त करना सीखता है
- सांस्कृतिक प्रस्तुतियों, भाषण, कविता, नाटक आदि के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करता है
- समूह में कार्य करना, विचार साझा करना और नेतृत्व करना सीखता है
- शिक्षकों के योगदान और समाज में उनकी भूमिका को समझता है
- कार्यक्रम आयोजन, मंच संचालन व प्रस्तुति कौशल का विकास करता है

## आवश्यक सामग्री

- मंच सजावट के लिए पोस्टर, फूल, रंगीन पट्टियां
- ध्वनि व्यवस्था (माइक, स्पीकर)
- गुलदस्ता, सम्मान पत्र, स्मृति-चिन्ह
- कार्ड, उपहार, धन्यवाद नोट
- कला-सामग्री (क्राफ्ट, रंग, चार्ट)
- वीडियो/फोटो रिकॉर्डिंग की व्यवस्था
- ड्रेस कोड (आवश्यकतानुसार)
- प्रेरणादायक उद्धरण, स्लोगन, बैनर

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- लोकगीत, क्षेत्रीय गीत और देशभक्ति गीतों के महत्व पर चर्चा करें
- बच्चों को विभिन्न क्षेत्रीय गीतों के उदाहरण सुनाएं और उनके अर्थ समझाएं
- देशभक्ति गीतों के भाव और इतिहास पर प्रकाश डालें
- बच्चों को समूहों में बांटकर गीतों का अभ्यास कराएं
- गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सिखाएं
- बच्चों को मंच पर आत्मविश्वास से प्रस्तुति देने के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुति के बाद समूह चर्चा कर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार समूह बनाएं और अपनी भूमिका चुनें
- कार्यक्रम के लिए सामग्री और प्रस्तुति की तैयारी करें
- सांस्कृतिक कार्यक्रम, भाषण, कविता, नाटक आदि का अभ्यास करें
- शिक्षकों के लिए कार्ड, गिफ्ट या धन्यवाद नोट तैयार करें
- कार्यक्रम के दौरान अनुशासन और समय का पालन करें
- शिक्षकों के योगदान और मार्गदर्शन के लिए आभार व्यक्त करें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **आयोजन की रूपरेखा तैयार करें**

  - आयोजन की तिथि, समय और स्थान तय करें

  - कार्यक्रम का थीम और उद्देश्य निर्धारित करें

- **आयोजन समिति बनाएं**

  - विद्यार्थियों और शिक्षकों की एक समिति बनाकर कार्य विभाजन करें:

  - *'मंच सज्जा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, आमंत्रण, तकनीकी सहायता आदि'*

- **कार्यक्रम की रूपरेखा तय करें**

  - निम्नलिखित क्रम अनुसार आयोजन की योजना बनाएं:

    1. स्वागत गीत या प्रार्थना
    2. डॉ. राधाकृष्णन पर भाषण
    3. छात्रों द्वारा नृत्य, गीत, नाटक, कविता
    4. 'एक दिन के लिए शिक्षक' गतिविधि

5. शिक्षकों के लिए खेल या क्विज
6. शिक्षक सम्मान समारोह
7. धन्यवाद ज्ञापन

- **आमंत्रण और सूचना दें**

  - विद्यालय के प्रधानाचार्य, सभी शिक्षकों और विशेष अतिथियों को आमंत्रण पत्र दें
  - छात्रों व अभिभावकों को सूचना दें (यदि आवश्यक हो)

- **पूर्वाभ्यास (रिहर्सल) करवाएँ**

  - सांस्कृतिक प्रस्तुतियों और मंच संचालन का पूर्वाभ्यास समय से करवाएँ
  - माइक, मंच और अन्य तकनीकी व्यवस्थाओं की जांच करें

- **मंच और कक्षा सजाएँ**

  - प्रेरणादायक उद्धरण, रंगोली, पोस्टर व स्लोगन से मंच और स्कूल परिसर सजाएँ

- **कार्यक्रम आयोजित करें**

  - कार्यक्रम को तय समय के अनुसार संचालित करें
  - सभी चरणों को व्यवस्थित रूप से पूरा करें

- **सम्मान और पुरस्कार दें**

  - शिक्षकों को सम्मान-पत्र, गुलदस्ता या स्मृति-चिन्ह भेंट करें
  - छात्रों द्वारा बनाए गए कार्ड या उपहार भी सौंपें

- **धन्यवाद और समापन करें**

  - आयोजकों, अतिथियों और प्रतिभागियों को धन्यवाद दें
  - कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान से करें

# रोजगार के अवसर

- शिक्षक
- मंच संचालन
- कला, संगीत और नाट्य क्षेत्र
- संचार एवं पत्रकारिता
- क्रिएटिव राइटिंग और कंटेंट क्रिएशन
- प्रशासन एवं प्रबंधन
- प्रेरक वक्ता/ट्रेनर

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास एवं 'हमारी भी सुनिए कार्यक्रम'

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- संचार एवं संवाद कौशल
- समस्या समाधान क्षमता
- आत्मविश्वास
- सकारात्मक सोच
- टीम वर्क
- नेतृत्व क्षमता
- सामाजिक उत्तरदायित्व

## सीखने के परिणाम

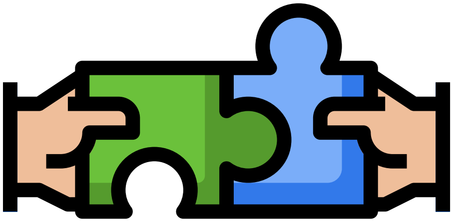
- बच्चे अपनी समस्याओं और आस-पास की कठिनाइयों को खुलकर साझा करना सीखते हैं
- विद्यालय, घर या समुदाय से जुड़ी समस्याओं के समाधान के लिए प्रयास करना सीखते हैं
- समूह में संवाद, विचार-विमर्श और सहयोग की भावना विकसित होती है
- बच्चों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और सामाजिक जिम्मेदारी का विकास होता है
- शिक्षकों और छात्रों के बीच विश्वास और सकारात्मक संबंध मजबूत होते हैं

## आवश्यक सामग्री

- शिकायत पेटी
- डायरी/रजिस्टर
- पेन/पेंसिल
- बैठक के लिए खुला स्थान या कक्षा
- समस्याओं के समाधान हेतु कार्ययोजना फॉर्म
- सुझाव पेटी (वैकल्पिक)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- गोष्ठी के आयोजन की तिथि और समय पूर्व निर्धारित करें
- बच्चों को संवाद के लिए प्रोत्साहित करें और सकारात्मक वातावरण बनाएं
- शिकायत पेटी में डाली गई समस्याओं को गोपनीयता के साथ पढ़ें
- विद्यालय, घर या समुदाय से जुड़ी समस्याओं पर चर्चा करें और बच्चों को समाधान की प्रक्रिया में शामिल करें
- समस्याओं के समाधान के लिए कार्ययोजना बनाएं और बच्चों को उसकी जानकारी दें
- समाधान की प्रगति की निगरानी करें और बच्चों को समय-समय पर अपडेट दें
- बच्चों को उनकी भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें



## छात्रों के लिए निर्देश

- अपनी समस्याएं, शिकायतें या सुझाव शिकायत पेटी में डालें या गोष्ठी में खुलकर साझा करें
- अपने आस-पास की समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयासों को भी साझा करें
- अन्य साथियों की बातों को ध्यान से सुनें और संवाद में भाग लें
- समस्या के समाधान हेतु सुझाव दें
- गोष्ठी के दौरान अनुशासन और सम्मान बनाए रखें
- समाधान की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी करें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

### समस्याओं के समाधान हेतु किए गए प्रयास-

- **समस्या पहचानें**

  - अपने विद्यालय, घर या मोहल्ले में मौजूद किसी एक समस्या को चुनें (जैसे गंदगी, पानी की कमी, बाल श्रम)।
- **जानकारी एकत्र करें**

  - उस समस्या से जुड़े कारणों व प्रभावों को समझें।

  - स्थानीय लोगों, छात्रों या शिक्षकों से बात करें।
- **समाधान की योजना बनाएं**

  - छोटे-छोटे कदम तय करें जैसे- सफाई अभियान, पोस्टर बनाना, जागरूकता फैलाना
- **कार्यान्वयन करें**

  - तय योजना के अनुसार गतिविधियाँ करें।

  - सामूहिक श्रमदान, रैली या नुक्कड़ नाटक करें।

- **समीक्षा करें**

 - देखें की प्रयास से क्या बदलाव आया।

 - भविष्य के लिए और क्या किया जा सकता है, इस पर चर्चा करें।

## ‘हमारी भी सुनिए’ कार्यक्रम आयोजित करने की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

 - यह कार्यक्रम बच्चों को अपनी बात रखने और समाधान सुझाने का मंच देने के लिए होता है।

- **तैयारी करें**

 - समय और स्थान निर्धारित करें।

 - बच्चों से पहले से सुझाव या समस्याएं लिखवाएँ।

 - छात्र वक्ताओं का चयन करें।

- **कार्यक्रम संचालित करें**

 - बच्चों को मंच पर बोलने का अवसर दें।

 - वे भाषण, कविता, पोस्टर या नाटक के ज़रिए अपनी बात रखें।

 - प्रमुख समस्याओं को सामने लाएं।

- **सुझाव और प्रतिक्रिया लें**

 - शिक्षकों या समुदाय के सदस्यों से बच्चों की बातों पर प्रतिक्रिया लें।

 - प्रमुख सुझावों पर अमल की योजना बनाएं।

- **समापन करें**

 - बच्चों की भागीदारी की सराहना करें।

 - अच्छे सुझावों को लिखित रूप में संकलित करें।

# रोजगार के अवसर

- सामाजिक कार्यकर्ता
- शिक्षक/प्रशिक्षक
- काउंसलर
- मानव संसाधन प्रबंधक
- इवेंट मैनेजर
- प्रशासनिक अधिकारी
- एनजीओ/स्वयंसेवी संस्था में कार्यकर्ता
- जनसंपर्क अधिकारी
- मीडिया एवं संवाद विशेषज्ञ
- समुदाय विकास अधिकारी
- प्रेरक वक्ता/ट्रेनर

माह : सितंबर

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : पोषण मेला

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

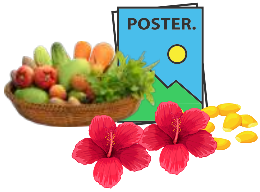
## विकसित होने वाले कौशल

- स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी ज्ञान
- रचनात्मकता और नवाचार
- संचार एवं प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क
- नेतृत्व क्षमता
- सामाजिक जागरूकता

## सीखने के परिणाम

- बच्चे संतुलित आहार, पोषक तत्वों और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को समझते हैं
- पोषण से संबंधित विभिन्न व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि बनाना और प्रस्तुत करना सीखते हैं
- समूह में कार्य करना, विचार साझा करना और नेतृत्व करना सीखते हैं
- स्वस्थ आदतों और स्वच्छता के महत्व को व्यवहार में लाना सीखते हैं
- समाज में पोषण जागरूकता फैलाने की क्षमता विकसित करते हैं

## आवश्यक सामग्री




- विभिन्न अनाज, फल, सब्जियां, दालें आदि
- पोस्टर, चार्ट, मॉडल बनाने की सामग्री
- रंग, कागज, कैंची, गोंद
- खाद्य पदार्थों की सजावट के लिए प्लेट, कटोरी
- स्लोगन, बैनर, प्रेरक उद्धरण
- स्वच्छता सामग्री (साबुन, नैपकिन आदि)
- मंच सजावट के लिए फूल, रंगीन पट्टियां
- माइक, स्पीकर (आवश्यकतानुसार)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- पोषण मेला के आयोजन की तिथि और समय पूर्व निर्धारित करें
- बच्चों को संतुलित आहार, पोषण और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व के बारे में समझाएं
- बच्चों को समूहों में बाँटकर व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि तैयार करवाएं
- स्वस्थ खाद्य पदार्थों की पहचान और महत्व पर चर्चा करें
- प्रस्तुति, सजावट और स्वच्छता का ध्यान रखने के लिए बच्चों को प्रेरित करें
- मेला में अभिभावकों, स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों या विशेषज्ञों को आमंत्रित करें
- बच्चों के कार्यों की प्रदर्शनी लगाएं और उत्कृष्ट कार्यों को सम्मानित करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार समूह बनाएं और अपनी जिम्मेदारी तय करें
- पोषण से संबंधित व्यंजन, पोस्टर, मॉडल, चार्ट आदि तैयार करें
- प्रस्तुति के दौरान स्वच्छता और स्वास्थ्य का ध्यान रखें
- समूह में मिलकर कार्य करें और विचार साझा करें
- मेला में भाग लेने वाले लोगों को संतुलित आहार और पोषण के महत्व के बारे में जानकारी दें
- प्रदर्शनी में अपने कार्य को आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत करें

## गतिविधि की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

  - पोषण मेला का उद्देश्य बच्चों, अभिभावकों और समुदाय को संतुलित आहार, स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना होता है।

- **योजना बनाएं**

  - मेला की तिथि, समय और स्थान तय करें।

  - एक आयोजन समिति बनाएँ (शिक्षक, छात्र, अभिभावक)।

- **गतिविधियों की सूची तैयार करें**

  - पौष्टिक व्यंजन प्रदर्शन

  - पोस्टर व चित्रकला प्रतियोगिता

  - खेल व प्रश्नोत्तरी

  - नुक्कड़ नाटक या गीत

- **तैयारी करें**

- कक्षाओं को अलग-अलग जिम्मेदारियाँ दें
  (जैसे – एक कक्षा सलाद, दूसरी फल, तीसरी अंकुरित अनाज आदि)
- छात्र व अभिभावक मिलकर पौष्टिक भोजन की थालियाँ तैयार करें।
- सूचना पोस्टर, स्लोगन और बैनर तैयार करें।

- **आयोजन करें**

- भोजन प्रदर्शनी स्टॉल सजाएं।
- बच्चों को भोजन की जानकारी देने का अवसर दें।
- अन्य गतिविधियाँ जैसे पोस्टर प्रदर्शनी, खेल या नाटक संचालित करें।

- **निष्कर्ष व प्रसार**

- मेले के अंत में श्रेष्ठ प्रस्तुति को पुरस्कार दें।
- उपस्थित सभी लोगों को धन्यवाद दें।
- प्रमुख बातें स्कूल की दीवार पत्रिका या सोशल मीडिया के माध्यम से साझा करें।

## रोजगार के अवसर

- **स्वास्थ्य शिक्षा**
- **पोषण विशेषज्ञ**
- **आहार एवं खानपान सलाहकार**
- **समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता**
- **इवेंट मैनेजमेंट**
- **प्रस्तुति एवं संचार कौशल**
- **टीम वर्क और नेतृत्व**

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : सहयोगात्मक शिक्षण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

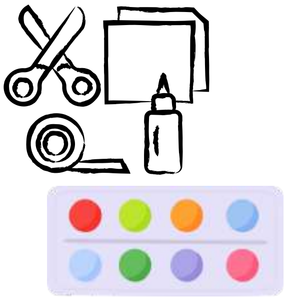
- सहयोग और टीम वर्क
- संचार एवं संवाद कौशल
- समस्या समाधान क्षमता
- नेतृत्व और अनुसरण
- रचनात्मकता और नवाचार
- सकारात्मक सोच
- सामाजिक उत्तरदायित्व

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों के प्रार्थना गीतों का महत्व समझना
- प्रार्थना गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सीखना
- भक्ति और श्रद्धा के भाव को व्यक्त करना
- समूह में सामंजस्यपूर्ण गायन करना
- प्रार्थना गीतों के माध्यम से मानसिक शांति और एकाग्रता प्राप्त करना
- धार्मिक और सांस्कृतिक एकता का अनुभव करना

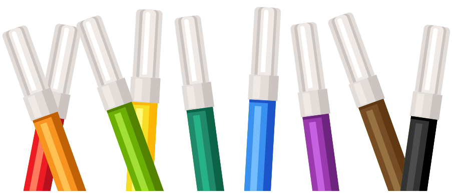
## आवश्यक सामग्री

- चार्ट, रंगीन कागज, पेन, पेंसिल
- समूह कार्य हेतु गतिविधि पर्चियां
- प्रोजेक्ट वर्क या असाइनमेंट शीट
- सहयोगात्मक खेल या एक्टिविटी सामग्री
- प्रस्तुति के लिए बोर्ड/फ्लिपचार्ट
- स्लोगन, प्रेरक उद्धरण
- समूह पहचान के लिए बैज या टैग



## शिक्षकों के लिए निर्देश

- सहयोगात्मक शिक्षण की आवश्यकता और महत्व को बच्चों को समझाएं
- बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटें और प्रत्येक समूह को एक कार्य/समस्या/प्रोजेक्ट दें
- समूह में विचार-विमर्श, योजना और कार्यान्वयन के लिए मार्गदर्शन करें
- प्रत्येक सदस्य को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें
- समूह कार्य की प्रस्तुति और मूल्यांकन के लिए समय निर्धारित करें
- सकारात्मक वातावरण बनाए रखें और समूहों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा दें
- सहयोग, संवाद और नेतृत्व के उदाहरण प्रस्तुत करें



# छात्रों के लिए निर्देश

- समूह में मिलकर कार्य करें, सभी की राय को महत्व दें
- निर्धारित कार्य/प्रोजेक्ट/समस्या का समाधान मिलकर निकालें
- समूह के प्रत्येक सदस्य को जिम्मेदारी दें और सहयोग करें
- प्रस्तुति के लिए विचारों को साझा करें और आत्मविश्वास से प्रस्तुत करें
- अनुशासन, समय प्रबंधन और सम्मान बनाए रखें
- सहयोगात्मक कार्य के अनुभव और सीखी गई बातों का संक्षिप्त अभिलेख तैयार करें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **उद्देश्य स्पष्ट करें**

  - कक्षा में शिक्षण शुरू करने से पहले सीखने का लक्ष्य स्पष्ट करें

  - विद्यार्थियों को बताएं कि इस गतिविधि के अंत में उन्हें क्या सीखना है।

  - *उदाहरण: "विद्यार्थी पर्यावरण संरक्षण के उपाय समझ सकें।"*

- **विद्यार्थियों को समूहों में बाँटें**

  - कक्षा को 3 से 5 विद्यार्थियों के समान आकार के समूहों में विभाजित करें।

  - समूहों का गठन करते समय विविधता (ज्ञान, रुचि, लिंग आदि) का ध्यान रखें।

  - प्रत्येक समूह को नाम या नंबर दें।

- **प्रत्येक समूह में भूमिकाएँ तय करें**

  - प्रत्येक सदस्य को एक सक्रिय भूमिका दें, जैसे:

  - नेता (Leader)

- लेखक (Recorder)
- वक्ता (Presenter)
- समय प्रबंधक (Time Keeper)
- यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी उत्तरदायित्व निभा रहे हैं

- **सभी समूहों को कार्य दें**

- एक सामूहिक गतिविधि या समस्या दें, जिसे सभी मिलकर हल करें
- कार्य इस प्रकार का हो कि व्यक्तिगत उत्तर की जगह साझा उत्तर जरूरी हो

- **छात्रों को मिलकर कार्य करने के लिए कहें**

- सभी समूह आपस में विचार-विमर्श कर समाधान निकालें
- शिक्षक समूहों के बीच घूमते हुए मार्गदर्शन दें, परंतु हस्तक्षेप कम करें

- **प्रस्तुति का आयोजन करें**

- सभी समूहों को अपनी प्रस्तुति (Presentation) देने का अवसर दें
- वक्ता समूह का कार्य समझाए और अन्य समूह प्रश्न पूछें या सुझाव दें

- **प्रदर्शन और सहभागिता का मूल्यांकन करें**

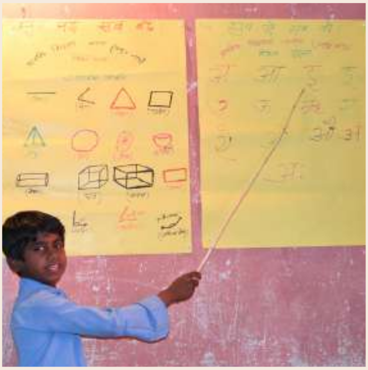
- समूह के कार्य, सहभागिता, समय-प्रबंधन और रचनात्मकता का मूल्यांकन करें
- मूल्यांकन सूचियाँ (Rubrics) का प्रयोग करें

- **पुनरावलोकन और आत्मचिंतन कराएँ**

- सभी समूहों से यह पूछें:
    - "आपने सहयोग से क्या सीखा?",
    - "समूह में काम करना कैसा अनुभव रहा?"
- छात्रों को सीख पर विचार करने और सुधार के सुझाव देने को कहें

## रोजगार के अवसर

- शिक्षक/प्रशिक्षक
- समूह संचालक
- इवेंट मैनेजर
- प्रोजेक्ट मैनेजर
- मानव संसाधन प्रबंधक
- एनजीओ/स्वयंसेवी संस्था में कार्यकर्ता
- प्रशासनिक अधिकारी
- काउंसलर
- जनसंपर्क अधिकारी
- मीडिया एवं संवाद विशेषज्ञ
- प्रेरक वक्ता/ट्रेनर



# माह : अक्टूबर

## मैं हूँ अनुसंधानकर्ता

1. भ्रमण एवं परस्पर संवाद
2. वैज्ञानिकों पर परियोजना कार्य
3. खेल-खेल में भाषा से संबंधित गतिविधियां
4. प्रश्नोत्तरी (सामान्य ज्ञान)

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : भ्रमण एवं परस्पर संवाद

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 4-6 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- समाज और संस्कृति को समझना
- व्यवहारिक ज्ञान और जिज्ञासा बढ़ाना
- चीजों को ध्यान से देखना और सीखना
- टीम में मिलकर काम करना
- रिपोर्ट लिखना और अपनी बात सबके सामने रखना
- नेतृत्व करना और मिलजुल कर काम करना

## सीखने के परिणाम

- आसपास के स्कूल, अस्पताल, बैंक, पंचायत आदि के काम को जानना
- सांस्कृतिक और ऐतिहासिक जगहों के महत्व को समझना
- अलग-अलग संस्थानों के काम और योगदान को जानना
- रिपोर्ट और प्रस्तुति के जरिए अपनी बात कहना सीखना

## आवश्यक सामग्री

- पेन, नोटबुक, क्लिपबोर्ड
- प्रश्नों की सूची (पूर्वनिर्धारित)
- पहचान पत्र और अनुमति पत्र
- मोबाइल या कैमरा (फोटोग्राफी के लिए)
- पीने का पानी, टोपी, रेनकोट (मौसम के अनुसार)
- प्राथमिक उपचार किट

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों से भ्रमण का उद्देश्य स्पष्ट करें
- स्थल चयन करें:
- स्कूल / अस्पताल
- डाकघर / बैंक
- पंचायत भवन / नर्सरी
- सांस्कृतिक स्थल (जैसे मंदिर, मेला स्थल, विरासत भवन)
- अनुमति पत्र और सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें
- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटें – अवलोकन, संवाद, रिपोर्ट, प्रस्तुतीकरण टीम
- सभी से शालीन व्यवहार और अनुशासन की अपेक्षा करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- अपने समूह के साथ कार्य करें
- शांति और विनम्रता से व्यवहार करें
- अवलोकन करें और ज़रूरी जानकारी लिखें
- कर्मचारियों से प्रश्न पूछें (शिष्टता के साथ)
- फोटोग्राफी केवल अनुमति मिलने पर करें
- वापस आकर रिपोर्ट तैयार करें और प्रस्तुति दें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **योजना निर्माण**
  - स्थानों की सूची बनाना
  - अनुमति लेना और समय तय करना
  - विद्यार्थियों का समूह विभाजन

- **भ्रमण करना**
  - तय स्थानों का दौरा
  - नोट्स, बातचीत और अवलोकन
- **जानकारी संकलन और रिपोर्ट**
  - हर समूह अपनी रिपोर्ट तैयार करे
  - चित्रों और आँकड़ों को शामिल करें

- **जानकारी संकलन और रिपोर्ट**
  - हर समूह अपनी रिपोर्ट तैयार करे

- चित्रों और आँकड़ों को शामिल करें

- **प्रस्तुतीकरण और चर्चा**

- समूह कक्षा में अपने अनुभव साझा करें
- अन्य विद्यार्थियों से प्रश्न लिए जाएं

## रोजगार के अवसर

- **सामाजिक कार्यकर्ता**
- **पत्रकार/रिपोर्टर**
- **शहरी नियोजन और विकास विशेषज्ञ**
- **सांस्कृतिक गाइड / संग्रहालय अन्वेषक**
- **शिक्षक / नीति योजनाकार**

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : वैज्ञानिकों पर परियोजना कार्य

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 4 -6 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- वैज्ञानिक सोच और जिज्ञासा
- खोज और अनुसंधान करने की क्षमता
- ध्यानपूर्वक पढ़ना, देखना और जानकारी एकत्र करना
- टीम में मिलकर काम करना
- रिपोर्ट लिखना और प्रस्तुति देना
- नेतृत्व और सहयोग

## सीखने के परिणाम

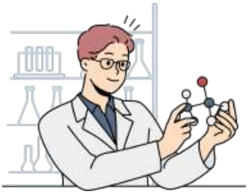
- प्रसिद्ध वैज्ञानिकों के जीवन और उनके योगदान को जानना
- विज्ञान के क्षेत्र में आने वाली चुनौतियों और समाधान को समझना
- वैज्ञानिक दृष्टिकोण और नैतिकता का महत्व समझना
- रिपोर्ट और प्रस्तुति के जरिए अपनी बात रखना
- विज्ञान में रुचि और प्रेरणा प्राप्त करना

## आवश्यक सामग्री

- वैज्ञानिकों की सूची (जैसे: सी.वी. रमन, एपीजे अब्दुल कलाम, आइंस्टीन आदि)
- किताबें, नोटबुक, पेन/पेंसिल
- इंटरनेट या पुस्तकालय की सुविधा
- चार्ट पेपर, रंगीन पेंसिल/मार्कर
- कंप्यूटर/मोबाइल (यदि ऑनलाइन जानकारी चाहिए)
- वैज्ञानिकों के जीवन पर डॉक्यूमेंटरी या वीडियो
- रिपोर्ट और प्रस्तुति के लिए आवश्यक सामग्री

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों को वैज्ञानिकों की सूची से एक वैज्ञानिक चुनने दें
- छात्रों को शोध हेतु आवश्यक संसाधन प्रदान करें
- उन्हें समूहों में विभाजित करें:
  - शोध टीम (जानकारी एकत्रित करने वाली)
  - डिज़ाइन टीम (पोस्टर, चार्ट आदि बनाने वाली)
  - प्रस्तुति टीम (मौखिक और डिजिटल प्रस्तुति देने वाली)
  - समीक्षा टीम (दूसरों की प्रस्तुति पर प्रतिक्रिया देने वाली)



- गतिविधि को समयबद्ध और अनुशासित बनाएं
- विद्यार्थियों को भाषा, तथ्य और प्रस्तुति के लिए मार्गदर्शन दें

## छात्रों के लिए निर्देश

- वैज्ञानिक के जीवन, कार्य, और योगदान पर गहराई से शोध करें
- उपलब्ध जानकारी को चार्ट, PPT, या मॉडल के रूप में प्रस्तुत करें
- टीम के साथ तालमेल रखें और कार्य विभाजन करें
- वैज्ञानिक प्रयोग या खोज को समझने की कोशिश करें
- प्रस्तुति को रोचक और संक्षिप्त बनाएं
- प्रश्नोत्तरी या संवाद के लिए तैयार रहें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **उद्देश्य स्पष्ट करें**

  - छात्रों को बताएं कि उन्हें किसी प्रसिद्ध वैज्ञानिक के जीवन और योगदान पर प्रोजेक्ट बनाना है
- **वैज्ञानिक का चयन करें**

  - प्रत्येक छात्र या समूह को एक वैज्ञानिक का नाम दें (जैसे: न्यूटन, मैडम क्यूरी, कलाम आदि)
- **जानकारी एकत्र करने का निर्देश दें**

  - जीवन परिचय, खोज/आविष्कार, योगदान, रोचक तथ्य आदि बिंदुओं पर सामग्री खोजने को कहें
- **प्रोजेक्ट तैयार करें**

  - छात्र जानकारी को चार्ट, फोल्डर, स्क्रैपबुक या PPT के रूप में सजाएँ

  - चित्र, टाइमलाइन, उद्धरण आदि शामिल करने को कहें

- **प्रस्तुति करवाएँ**
  - छात्र अपना प्रोजेक्ट कक्षा में प्रस्तुत करें।
  - अन्य छात्र प्रश्न पूछें या प्रतिक्रिया दें।
- **मूल्यांकन करें**
  - रचनात्मकता, सटीकता, प्रस्तुति आदि के आधार पर प्रोजेक्ट का आकलन करें
- **प्रदर्शनी (वैकल्पिक)**
  - अच्छे प्रोजेक्ट कक्षा में प्रदर्शित करें।
  - विजेताओं को पुरस्कार या प्रशंसा पत्र दें।

## रोजगार के अवसर

- **वैज्ञानिक/अनुसंधानकर्ता**
- **विज्ञान शिक्षक या व्याख्याता**
- **डेटा वैज्ञानिक / रिसर्च एनालिस्ट**
- **विज्ञान संप्रेषणकर्ता (Science Communicator)**
- **विज्ञान लेखक या पत्रकार**
- **रोबोटिक्स / स्पेस / बायोटेक्नोलॉजी विशेषज्ञ**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : खेल-खेल में भाषा से संबंधित गतिविधियां

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1 दिन (4-5 घंटे)

## विकसित होने वाले कौशल

- भाषाई सोच और अवलोकन
- सृजनात्मकता और नवाचार
- टीमवर्क और समस्या-समाधान
- विश्लेषण की क्षमता
- प्रस्तुति और संप्रेषण कौशल
- नेतृत्व और सहयोग

## सीखने के परिणाम

- भाषा कौशल में वृद्धि
- शब्दावली का विकास
- सामाजिक एवं भावनात्मक विकास
- रचनात्मकता का विस्तार
- अभिव्यक्ति का विस्तार

## आवश्यक सामग्री

- चित्र कार्ड्स (Flashcards)
- चार्ट पेपर और रंगीन कागज
- डायस और गोटियाँ
- स्लेट, श्वेत पट्ट (Whiteboard) व मार्कर/चॉक
- पपेट्स और मास्क (अगर संभव हो):
- ऑडियो/वीडियो संसाधन (यदि उपलब्ध हों)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- भाषा आधारित खेलों और गतिविधियों की सूची बनाएं
- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटें और प्रत्येक को एक गतिविधि सौंपें
- सभी गतिविधियों को समयबद्ध और सुरक्षित तरीके से संचालित करें
- प्रत्येक समूह से अंतिम प्रस्तुति लें – वे क्या सीखे, कैसे सीखा, और इसका व्यावहारिक उपयोग क्या है

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक द्वारा दिए गए नियमों और निर्देशों को ध्यानपूर्वक सुनें और समझें।
- बोलने, पढ़ने, लिखने या अभिनय करने में झिझक न करें
- अपने समूह के साथ सहयोग करें
- नई भाषा का प्रयोग करें
- खेल के सभी नियमों का पालन करें
- आनंद लें और सीखें

## गतिविधि की प्रक्रिया

**(उदाहरण : चित्र देखकर कहानी बनाओ)**

- **उद्देश्य निर्धारण करें**

  - बच्चों में कल्पनाशक्ति, कहानी लेखन, वर्णनात्मक भाषा और बोलने की क्षमता का विकास करना

  - श्रवण और मौखिक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना

- **सामग्री तैयार करें**

  - विभिन्न रोचक चित्र (Images / Flashcards)

    *जैसे – जंगल, स्कूल, घर, जानवर, बच्चे, त्योहार आदि*

  - अगर संभव हो तो चित्रों का क्रम बनाकर एक कहानी की दिशा देने वाले 3-4 चित्रों का सेट तैयार करें

- **खेल की रूपरेखा बनाएँ**

  - छात्रों को 4-5 के समूहों में बाँटें या अकेले भी खेलने दें

- प्रत्येक समूह/छात्र को एक चित्र या चित्रों का सेट दिया जाएगा
- उन्हें उस पर आधारित एक लघु कहानी बनानी है और कक्षा में सुनानी है

- **खेल का संचालन करें**

- बच्चों को निर्देश दें: "आपके सामने एक चित्र है। इसे ध्यान से देखिए और सोचिए इसमें क्या हो रहा है, कौन हैं पात्र, क्या घटना घट रही है? अब इस चित्र पर आधारित एक छोटी-सी कहानी बनाइए और सबको सुनाइए"
- शिक्षक बच्चों को कहानी सोचने में मदद कर सकते हैं (अगर ज़रूरत हो) कुछ संकेत प्रश्नों के ज़रिए जैसे –"कौन है यह?", "यह कहाँ है?", "अब आगे क्या हुआ?"

## रोजगार के अवसर

- **पाठ्यक्रम और सामग्री निर्माता**
- **बाल साहित्य लेखक / स्क्रिप्ट राइटर**
- **भाषा प्रशिक्षक**
- **प्रशिक्षण विशेषज्ञ**
- **ई-लर्निंग प्लेटफ़ॉर्म्स पर भाषा विशेषज्ञ**

माह : अक्टूबर

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : प्रश्नोत्तरी (सामान्य ज्ञान)

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- विषयों की गहन समझ
- स्मरण शक्ति और त्वरित उत्तर देने की क्षमता
- टीमवर्क और नेतृत्व
- संचार एवं मंच पर प्रस्तुति
- तर्कशक्ति और निर्णय क्षमता

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न विषयों में समग्र ज्ञान का विकास
- स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना
- सभी विषयों में रुचि और आत्मविश्वास बढ़ना
- समूह में संवाद और सामंजस्य स्थापित करना
- मंच पर प्रस्तुतिकरण के कौशल में वृद्धि

## आवश्यक सामग्री

- प्रश्नों का संकलन (हिंदी, गणित, विज्ञान, SST, इंग्लिश, GK)
- बज़र या घंटी (यदि टीम आधारित हो)
- प्रश्न पत्र, उत्तर पत्र, पेन
- प्रोजेक्टर (यदि PPT आधारित हो)
- स्कोर बोर्ड, टाइमर, माइक्रोफोन
- पुरस्कार/प्रमाण पत्र

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- हर विषय के 10–15 प्रश्न तैयार करें (वस्तुनिष्ठ + लघु उत्तर आधारित)
- प्रतिभागियों को व्यक्तिगत या समूहों में विभाजित करें
- प्रारंभिक दौर, अर्ध-फाइनल और फाइनल राउंड बनाएं
- विषयों को संतुलित रूप से शामिल करें
- हर राउंड के लिए समय सीमा निर्धारित करें
- स्कोरिंग प्रणाली स्पष्ट करें और निष्पक्ष मूल्यांकन करें
- कार्यक्रम का संचालन रोचक और अनुशासित रखें

## छात्रों के लिए निर्देश

- सभी विषयों की मूलभूत जानकारी का पुनरावलोकन करें
- समयबद्ध उत्तर देने का अभ्यास करें
- टीम वर्क में सहयोग करें
- नए तथ्यों और जानकारी को ध्यान से सुनें
- प्रतियोगिता में भाग लेने के साथ-साथ सीखने पर भी ध्यान दें

# कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **कार्यक्रम का उद्देश्य स्पष्ट करें**

  - छात्रों को बताएं कि इसका उद्देश्य ज्ञानवर्धन, प्रतिस्पर्धा भावना और तर्कशक्ति को बढ़ाना है

- **प्रतिभागियों का चयन करें**

  - छात्रों को व्यक्तिगत या समूहों (टीमों) में बाँटें

  - हर टीम को एक नाम या संख्या दें

- **प्रश्नों की तैयारी करें**

  - सामान्य ज्ञान के प्रश्न विभिन्न विषयों से तैयार करें:

  *'इतिहास, विज्ञान, खेल, समसामयिक घटनाएँ, भारत व विश्व'* आदि

  - प्रश्नों के प्रकार रखें: मौखिक, वस्तुनिष्ठ (MCQ), चित्र आधारित, ऑडियो-वीडियो राउंड आदि

- **राउंड की योजना बनाएं**

  - क्विज को 3–4 राउंड में बाँटें:

    - सामान्य प्रश्न राउंड
    - फास्टेस्ट फिंगर राउंड
    - विज़ुअल/ऑडियो राउंड
    - रैपिड फायर राउंड

- **संचालन की व्यवस्था करें**

  - एक संचालक (Quiz Master) नियुक्त करें जो प्रश्न पढ़े और स्कोर की निगरानी करे

  - स्कोर लिखने के लिए एक सहायक भी रखें

- **मंच और आवश्यक सामग्री तैयार करें**
  - माइक, घंटी, स्क्रीन, स्कोर बोर्ड, घड़ी आदि की व्यवस्था करें
  - यदि प्रोजेक्टर हो तो चित्र/वीडियो प्रश्नों को प्रदर्शित करें
- **प्रतियोगिता आयोजित करें**
  - सभी राउंड नियमानुसार कराएँ
  - सही उत्तर पर स्कोर दें, गलत उत्तर पर कटौती (यदि आवश्यक हो) करें
  - दर्शकों के लिए भी कुछ प्रश्न रखें
- **विजेताओं की घोषणा करें**
  - अंत में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाली टीम/व्यक्ति को विजेता घोषित करें
  - उन्हें पुरस्कार/प्रशस्ति-पत्र दें

- **समीक्षा और सराहना करें**
  - सभी प्रतिभागियों और आयोजकों की प्रशंसा करें
  - छात्रों से पूछें कि उन्होंने क्या नया सीखा।

## रोजगार के अवसर

- शिक्षक / व्याख्याता
- प्रतियोगी परीक्षा अभ्यर्थी
- कंटेंट राइटर / विषय विशेषज्ञ लेखक
- न्यूज़ एंकर / संवाददाता
- डिबेट कोच / पब्लिक स्पीकिंग ट्रेनर
- इवेंट एंकर / क्विज मास्टर
- एडटेक कंटेंट क्रिएटर / क्विज ऐप डिजाइनर

# माह : नवंबर

# मैं हूँ खिलाड़ी

1. ज़ुम्बा एवं एरोबिक्स
2. इनडोर / आउटडोर / स्थानीय खेल
3. खेलों / खिलाड़ियों पर परियोजना कार्य
4. छोटे खेल (आइस-ब्रेकर्स)

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : जुंबा एवं एरोबिक्स

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 2-3 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- शारीरिक फिटनेस
- समन्वय एवं लयबद्धता
- टीम वर्क
- एकाग्रता
- आत्मविश्वास
- नेतृत्व क्षमता
- तनाव प्रबंधन
- रचनात्मक अभिव्यक्ति

## सीखने के परिणाम

- ज़ुम्बा एवं एरोबिक्स के मूल स्टेप्स और तकनीकों की समझ
- समूह में तालमेल के साथ शारीरिक गतिविधियों का अभ्यास
- शारीरिक स्वास्थ्य, लचीलापन और सहनशक्ति में वृद्धि
- संगीत और लय के साथ व्यायाम करने की कला
- मंच पर प्रस्तुति देने का आत्मविश्वास
- स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता

## आवश्यक सामग्री

- स्पीकर/म्यूजिक सिस्टम
- उपयुक्त संगीत ट्रैक (ज़ुम्बा/एरोबिक्स)
- आरामदायक वेशभूषा
- पानी की बोतल
- टॉवल
- योगा मैट (यदि आवश्यक हो)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- ज़ुम्बा और एरोबिक्स के लाभों, अंतर और महत्व पर चर्चा करें।
- हल्के स्ट्रेचिंग एवं वार्म-अप एक्सरसाइज़ कराएं।
- ज़ुम्बा/एरोबिक्स के बेसिक स्टेप्स दिखाएं, बच्चों को दोहराने के लिए कहें।
- बच्चों को छोटे समूहों में बांटें, प्रत्येक समूह को अलग-अलग स्टेप्स अभ्यास के लिए दें।
- म्यूजिक ऑन करें और बच्चों को लय के साथ स्टेप्स करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चों को अपनी खुद की छोटी-सी ज़ुम्बा/एरोबिक्स प्रस्तुति तैयार करने के लिए प्रेरित करें।
- सभी प्रतिभागियों की प्रस्तुति पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें।
- व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों पर चर्चा करें।
- गतिविधि का संक्षिप्त विवरण, बच्चों की भागीदारी और सीखे गए कौशल की रिपोर्ट तैयार करें।

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार वार्म-अप और स्ट्रेचिंग करें।
- ज़ुम्बा/एरोबिक्स के स्टेप्स को ध्यान से देखें और दोहराएं।
- समूह के साथ तालमेल बनाकर अभ्यास करें।
- म्यूजिक के साथ लयबद्धता बनाए रखें।
- अपनी रचनात्मकता से छोटे-छोटे स्टेप्स या मूव्स जोड़ सकते हैं।
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें।
- पानी पीकर खुद को हाइड्रेट रखें।
- साथी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें।

## आयोजन की प्रक्रिया

### ज़ुंबा करने की प्रक्रिया

- **स्थान और तैयारी करें**

  - ज़ुंबा के लिए खुला और हवादार स्थान चुनें

  - आरामदायक कपड़े और स्पोर्ट्स शूज़ पहनें

  - पानी की बोतल और तौलिया/रुमाल साथ रखें

- **वार्म-अप करें (5–10 मिनट)**

  - हल्के व्यायाम करें जैसे:

    - गर्दन, कंधे, कमर और पैरों की स्ट्रेचिंग
    - धीरे-धीरे म्यूजिक के साथ शरीर को गर्म करें

- **मुख्य ज़ुंबा डांस शुरू करें (20–30 मिनट)**

  - तेज और जोशीली म्यूजिक बीट्स पर डांस मूव्स करें

- हिप-हॉप, सालसा, रेगेटन, भांगड़ा जैसे विभिन्न डांस स्टाइल मिलाकर करें

- **मूव्स में शामिल करें**

  - स्टेप टच

  - किक-बैक

  - साइड टू साइड हिप मूवमेंट

  - आर्म वेव्स और स्क्वैट्स

- **ऊर्जावान वातावरण बनाए रखें**

  - हंसते हुए, उत्साह के साथ ज़ुंबा करें

  - अपनी गति के अनुसार मूव्स करें- ज़रूरी नहीं कि सभी एक जैसे हों।

- **कूल डाउन और स्ट्रेचिंग (5 मिनट)**

  - धीमी म्यूजिक पर धीरे-धीरे चलना, गहरी साँस लेना

  - सभी प्रमुख मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग करें, इससे शरीर को आराम मिलेगा।

- **हाइड्रेट रहें और विश्राम करें**

  - ज़ुंबा के बाद पानी पिएं और कुछ देर विश्राम करें

## एरोबिक्स करने की प्रक्रिया

- **स्थान और पोशाक की तैयारी**

  - साफ़, खुला और फिसलन-रहित स्थान चुनें।

  - आरामदायक कपड़े और स्पोर्ट्स शूज़ पहनें।

  - पानी की बोतल पास रखें।

- **वार्म-अप (5–10 मिनट)**

  - शरीर को गर्म करने के लिए हल्के व्यायाम करें:

    - गर्दन, कंधे, कमर, घुटने और टखने की स्ट्रेचिंग
    - हल्की जॉगिंग, आर्म रोटेशन, लेग लिफ्ट आदि

- **मुख्य एरोबिक्स अभ्यास (20–30 मिनट)**

  - संगीत की ताल पर तेज़ गति वाले व्यायाम करें।

  - सामान्य एरोबिक्स मूव्स शामिल करें:

  - मार्चिंग (Marching)

  - जंपिंग जैक्स (Jumping Jacks)

  - साइड स्टेप्स (Side Steps)

  - हाई नी (High Knee)

  - पन्च और किक मूव्स

  - व्यायाम की गति धीरे-धीरे बढ़ाएँ

- **समान गति बनाए रखें**

  - साँसों की लय बनाए रखें — न बहुत तेज़ न बहुत धीमी

  - व्यायाम करते समय शरीर का संतुलन और मुद्रा सही रखें

- **कूल-डाउन और स्ट्रेचिंग (5–10 मिनट)**

  - धीरे-धीरे गति कम करें और श्वास सामान्य करें।

  - स्ट्रेचिंग करें ताकि मांसपेशियों को आराम मिले:

  - पैरों, हाथों, पीठ और गर्दन की स्ट्रेचिंग

- **हाइड्रेट और विश्राम करें**

  - व्यायाम के बाद पानी पिएं और थोड़ी देर आराम करें।

  - थकावट महसूस हो तो लेट जाएँ और गहरी साँस लें।

# रोजगार के अवसर

- फिटनेस ट्रेनर
- ज़ुम्बा/एरोबिक्स इंस्ट्रक्टर
- स्पोर्ट्स कोच
- हेल्थ काउंसलर
- इवेंट कोऑर्डिनेटर
- योग/फिटनेस स्टूडियो संचालक

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : इंडोर, आउटडोर एवं क्षेत्रीय खेल

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- शारीरिक फिटनेस
- टीम वर्क
- नेतृत्व क्षमता
- त्वरित निर्णय क्षमता
- अनुशासन
- संवाद एवं सहयोग
- सांस्कृतिक जागरूकता

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न प्रकार के खेलों की समझ (इंडोर, आउटडोर, क्षेत्रीय)
- खेल के नियमों, तकनीकों और रणनीतियों की जानकारी
- टीम भावना एवं नेतृत्व कौशल का विकास
- शारीरिक स्वास्थ्य एवं सहनशक्ति में वृद्धि
- भारतीय क्षेत्रीय खेलों के प्रति सम्मान एवं रुचि
- खेलों के माध्यम से अनुशासन और सहयोग की भावना

## आवश्यक सामग्री

- इंडोर खेल सामग्री: कैरम बोर्ड, लूडो, शतरंज, आदि
- आउटडोर खेल सामग्री: क्रिकेट बैट-बॉल, फुटबॉल, बैडमिंटन, आदि
- क्षेत्रीय खेल सामग्री: गिल्ली-डंडा, पिट्ठू (सात पत्थर), कबड्डी के लिए मैदान, खो-खो के लिए मैदान
- स्कोर बोर्ड, सीटी, पानी की बोतल, फर्स्ट एड बॉक्स

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- इंडोर, आउटडोर और क्षेत्रीय खेलों के महत्व, नियम और इतिहास पर चर्चा करें।
- बच्चों को विभिन्न खेलों के लिए टीमों में बाँटें, खेलों का चयन करें।
- प्रत्येक खेल के नियम, स्कोरिंग और खेल भावना पर चर्चा करें।
- खेल की शुरुआत में डेमो दें या वरिष्ठ छात्रों से प्रदर्शन करवाएं।
- खेलों का संचालन अनुशासन के साथ करें, बच्चों को प्रोत्साहित करें।
- खेल के दौरान सुरक्षा नियमों का पालन कराएं।
- बच्चों को निष्पक्ष खेल और सहयोग के लिए प्रेरित करें।
- खेल के बाद बच्चों से अनुभव और सीख साझा करवाएं।

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार खेल का चयन करें और टीम में शामिल हों।
- खेल के नियमों का पालन करें और अनुशासन बनाए रखें।
- टीम के साथ सहयोग और संवाद बनाए रखें।
- खेल भावना से खेलें, जीत-हार को सकारात्मक रूप से लें।
- क्षेत्रीय खेलों की सांस्कृतिक विशेषताओं का सम्मान करें।
- खेल के दौरान सुरक्षा का ध्यान रखें।
- खेल के बाद अनुभव साझा करें और साथी खिलाड़ियों की सराहना करें।

## खेलने की विधि

- **खेलों का चयन**
  a. इंडोर: कैरम, लूडो, शतरंज आदि
  b. आउटडोर: क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन आदि
  c. क्षेत्रीय: कबड्डी, खो-खो, गिल्ली-डंडा, पिट्ठू आदि
- **टीम गठन**
  - बच्चों को समूहों में बाँटें, प्रत्येक खेल के लिए टीम निर्धारित करें
- **नियम समझाना और अभ्यास**
  - खेल के नियम समझाएं , अभ्यास कराएं
- **खेल प्रतियोगिता**
  - निर्धारित समय पर खेल प्रतियोगिता आयोजित करें
  - स्कोरिंग और फेयर जजिंग: स्कोर बोर्ड पर अंक दर्ज करें, निष्पक्षता बनाए रखें

- **चर्चा और फीडबैक**

  - खेल के बाद बच्चों से अनुभव पूछें, टीम वर्क और खेल भावना पर चर्चा करें

## कैरम खेलने की प्रक्रिया *(इंडोर खेल)*

- **कैरम बोर्ड की सेटिंग**

  - कैरम बोर्ड को समतल सतह पर रखें

  - सभी गोटियों (ब्लैक, व्हाइट, क्वीन) को बोर्ड के केंद्र में निर्धारित ढंग से सजाएँ

  - बोर्ड पर हल्का पाउडर लगाएँ ताकि गोटियाँ आसानी से फिसलें

- **टीम गठन**

  - दो (सिंगल) या चार (डबल्स) खिलाड़ियों की टीम बनाएँ

  - प्रत्येक टीम को एक रंग (ब्लैक/व्हाइट) निर्धारित करें

- **खेल की शुरुआत**

  - टॉस के माध्यम से तय करें कि कौन-सी टीम पहले खेलेगी

  - स्ट्राइकर को बेस लाइन के बीच में रखें

- **गोटियों को पॉकेट करना**

  - खिलाड़ी बारी-बारी से स्ट्राइकर से अपनी रंग की गोटियाँ पॉकेट करने का प्रयास करें

  - क्वीन को पॉकेट करने के बाद, अपनी एक गोटी को 'कवर' के रूप में पॉकेट करना अनिवार्य है

- **फाउल और नियम**

  - स्ट्राइकर का पॉकेट होना, गलत गोटी पॉकेट करना, या बोर्ड से स्ट्राइकर बाहर जाना फाउल माना जाता है

  - फाउल की स्थिति में पेनल्टी लागू करें (एक गोटी वापस बोर्ड पर रखें)

- **स्कोरिंग**

  - हर पॉकेट की गई गोटी के लिए एक अंक मिलता है
  - क्वीन के लिए अतिरिक्त अंक (आमतौर पर 3) मिलते हैं, बशर्ते उसे कवर किया गया हो

- **खेल का समापन**

  - सभी गोटियाँ पॉकेट होने पर खेल समाप्त होता है
  - स्कोर गिनें और विजेता टीम घोषित करें

- **चर्चा और फीडबैक**

  - खेल के बाद बच्चों से अनुभव पूछें, खेल भावना और रणनीति पर चर्चा करें

- **रिपोर्टिंग**

  - गतिविधि की रिपोर्ट तैयार करें, जिसमें टीम वर्क, अनुशासन, सीखी गई बातें और सुझाव शामिल करें

### कबड्डी खेलने की प्रक्रिया *(आउटडोर खेल)*

- **मैदान तैयार करें**

  - कबड्डी के लिए समतल ज़मीन पर एक निर्धारित आकार का मैदान
  - (पुरुष: 22×10 मीटर, महिला: 20×8 मीटर) बनाएँ
  - बीच में एक मध्य रेखा, दो बोनस लाइन और टच लाइनें खींचें।

- **टीमों का गठन करें**

  - दो टीमों में 7-7 खिलाड़ी मैदान में और कुछ रिजर्व खिलाड़ी रखें
  - खिलाड़ियों को क्रम से रेड और डिफेंस की ज़िम्मेदारी दी जाती है

- **टॉस कराएँ**

  - टॉस द्वारा तय करें कि कौन-सी टीम पहले रेड करेगी
  - वह विरोधी खिलाड़ियों को छूकर या आउट कर अपने पाले में वापस लौटने

का प्रयास करें

- **रेड (Raid) शुरू करें**

  - रेडर "कबड्डी-कबड्डी" कहते हुए बिना रुके विरोधी पाले में जाए।

  - वह विरोधी खिलाड़ियों को छूकर या आउट कर अपने पाले में वापस लौटने का प्रयास करें

- **डिफेंस (Defense) करें**

  - विरोधी टीम के खिलाड़ी रेडर को पकड़कर अपने पाले में रोकने का प्रयास करें

  - यदि सफल रहे, तो रेडर आउट होगा और डिफेंस टीम को अंक मिलेगा

- **अंक और आउट नियम**

  - रेड में सफल होने पर रेडिंग टीम को अंक मिलता है

  - पकड़े जाने पर रेडर आउट माना जाता है और बाहर बैठता है

  - हर अंक पर एक आउट खिलाड़ी को पुनः खेल में लाने का अवसर मिलता है

- **खेल का समय तय करें**

  - खेल को दो हाफ में विभाजित करें

  - प्रत्येक हाफ 20 मिनट का होता है (पुरुषों के लिए)

  - हाफ के बीच में 5 मिनट का विश्राम होता है

- **खेल समाप्ति और परिणाम**

  - निर्धारित समय के बाद जिस टीम के पास अधिक अंक होते हैं, वह विजेता घोषित होती है

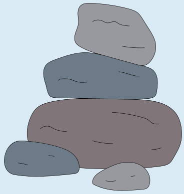
- **खेल भावना बनाए रखें**

  - सभी खिलाड़ी नियमों का पालन करें

  - गलत व्यवहार, खतरनाक चालों या फाउल से बचें

  - खेल के अंत में दोनों टीमों का अभिवादन करें

## पिट्टू खेलने की प्रक्रिया *(क्षेत्रीय खेल)*



- **मैदान और सामग्री तैयार करें**

  - समतल मैदान चुनें

  - 7 चपटी पत्थरों को आकार के अनुसार छाँटें

  - एक सॉफ्ट बॉल रखें

  - खेल के लिए दो टीमें बनाएं- हर टीम में बराबर खिलाड़ी रखें

- **पिट्टू (पत्थर) जमाएँ**

  - मैदान के केंद्र में पत्थरों को नीचे से ऊपर तक पिरामिड आकार में जमाएँ

  - गेंद फेंकने की लाइन (सीमा रेखा) तय करें

- **टॉस करें और टीम तय करें**

  - टॉस द्वारा तय करें कि कौन-सी टीम पहले पत्थरों को गिराने का प्रयास करेगी

- **पत्थर गिराने की क्रिया करें**

  - पहली टीम का खिलाड़ी बॉल से पिट्टू को गिराने की कोशिश करे

  - यदि पिट्टू गिरता है, तो वही टीम फिर से पिट्टू जमाने का प्रयास करती है

- **दूसरी टीम द्वारा बचाव (Defense)**

  - दूसरी टीम के खिलाड़ी गेंद से फेंकने वाली टीम के खिलाड़ियों को मारकर आउट करने का प्रयास करें

  - बॉल लगते ही खिलाड़ी आउट माने जाएँगे

- **पिट्टू जमाकर घोषणा करें**

  - यदि पूरी पिट्टू फिर से जम जाती है और कोई खिलाड़ी "पिट्टू!" बोल देता है, तो फेंकने वाली टीम को अंक मिलते हैं

- **बारी बदलें**

  - यदि फेंकने वाली टीम पिट्टू नहीं जमा पाती या सभी खिलाड़ी आउट हो जाते हैं, तो दोनों टीमों की भूमिका बदल दें।

- **खेल समाप्ति और विजेता**

  - तय समय या अंकों के आधार पर जिस टीम ने सबसे ज़्यादा पिट्ठू जमाई, वही टीम विजेता मानी जाती है

- **सावधानियाँ और नियम**

  - बॉल को सुरक्षित तरीके से फेंकें, चोट न लगने दें
  - टीमवर्क, गति और नियमों का पालन करें
  - खेल को मज़ेदार और अनुशासित बनाए रखें

## रोजगार के अवसर

- **कोच/ट्रेनर**
- **स्पोर्ट्स टीचर**
- **फिजिकल एजुकेशन इंस्ट्रक्टर**
- **खेल आयोजक**
- **स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट**
- **फिटनेस कंसल्टेंट**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : खेलों/खिलाड़ियों पर परियोजना कार्य

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मक अभिव्यक्ति
- शोध और संकलन
- प्रस्तुतीकरण
- डिजाइन और लेआउट
- भाषा कौशल
- टीम वर्क
- आलोचनात्मक सोच

## सीखने के परिणाम

- खेल या खिलाड़ी से संबंधित जानकारी को संक्षिप्त, आकर्षक और रचनात्मक रूप में प्रस्तुत करना
- पोस्टर/प्रोजेक्ट निर्माण के लिए शोध, चयन और प्रस्तुति कौशल का विकास
- डिजाइन, रंग, चित्र और टेक्स्ट के संतुलित उपयोग की समझ
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और संवाद कौशल में वृद्धि

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर/पोस्टर शीट
- रंगीन पेन, मार्कर, स्केच पेन
- चित्र/फोटो (प्रिंटआउट या कटिंग)
- गोंद, कैंची
- स्केल, रूलर
- इंटरनेट/पुस्तकें (जानकारी के लिए)
- डेकोरेटिव सामग्री (यदि आवश्यक हो)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को खेल (जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, कबड्डी आदि) या खिलाड़ी (जैसे विराट कोहली, पी.वी. सिंधु, मैरी कॉम आदि) जैसे विषय चुनने के लिए प्रेरित करें
- बच्चों को विषय से संबंधित तथ्य, चित्र, उपलब्धियां, रोचक बातें आदि एकत्रित करने के लिए कहें
- पोस्टर/प्रोजेक्ट के लिए शीर्षक, उपशीर्षक, चित्र, जानकारी, स्लोगन आदि के लिए स्थान निर्धारित करने की सलाह दें
- बच्चों को रंग, चित्र, ग्राफिक्स, डेकोरेशन आदि के रचनात्मक उपयोग के लिए प्रोत्साहित करें
- बच्चों को अपने पोस्टर/प्रोजेक्ट को कक्षा में प्रस्तुत करने के लिए कहें
- प्रस्तुति के बाद बच्चों से अनुभव साझा करवाएँ, सुझाव दें

## छात्रों के लिए निर्देश

- खेल या खिलाड़ी का चयन करें और उससे संबंधित जानकारी एकत्रित करें
- पोस्टर/प्रोजेक्ट के लिए आकर्षक शीर्षक लिखें (बोल्ड और बड़े अक्षरों में)
- जानकारी को छोटे-छोटे खंडों (जैसे परिचय, उपलब्धियाँ, रोचक तथ्य, प्रेरक बातें) में विभाजित करें
- हाई-रिज़ॉल्यूशन चित्र/फोटो का उपयोग करें और उन्हें सही स्थान पर चिपकाएँ
- रंगों, बॉर्डर, हेडिंग्स और व्हाइट स्पेस का संतुलित उपयोग करें
- स्लोगन, प्रेरक वाक्य या डेकोरेटिव आइटम से पोस्टर को आकर्षक बनाएं
- पोस्टर/प्रोजेक्ट को साफ-सुथरे और पढ़ने योग्य फॉन्ट में लिखें
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास से बोलें और साथियों के पोस्टर ध्यान से देखें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **विषय चयन और शोध**
  - खेल या खिलाड़ी का चयन करें
  - इंटरनेट/पुस्तकों से जानकारी, चित्र, उपलब्धियाँ आदि एकत्रित करें
- **डिजाइन की रूपरेखा बनाएं**
  - चार्ट पेपर पर पेंसिल से लेआउट बनाएं (शीर्षक, चित्र, जानकारी के स्थान निर्धारित करें)
- **जानकारी लिखें**
  - संक्षिप्त, आकर्षक और बुलेट पॉइंट्स में जानकारी लिखें
  - उपशीर्षक जैसे "परिचय", "उपलब्धियाँ", "रोचक तथ्य", "प्रेरणा" आदि जोड़ें

माह : नवंबर

- **चित्र और डेकोरेशन**

  - संबंधित चित्र/फोटो चिपकाएँ, बॉर्डर और रंगों का उपयोग करें

- **फाइनल टच**

  - स्लोगन, प्रेरक वाक्य, ग्राफिक्स आदि से पोस्टर को आकर्षक बनाएं

  - सफाई और लेआउट की जांच करें, अनावश्यक जानकारी हटाएँ

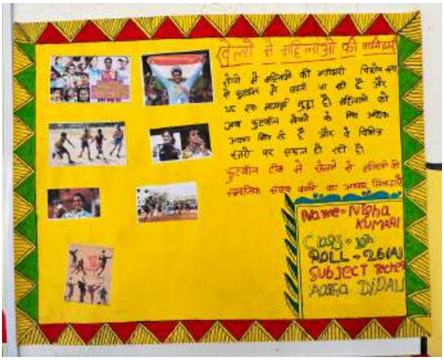
- **प्रस्तुति**

  - तैयार पोस्टर/प्रोजेक्ट को कक्षा में प्रस्तुत करें

  - चर्चा और फीडबैक: साथी छात्रों के पोस्टर देखें, सुझाव और प्रतिक्रिया दें

## रोजगार के अवसर

- **ग्राफिक डिजाइनर**
- **कंटेंट राइटर**
- **रिसर्चर**
- **प्रजेंटेशन एक्सपर्ट**
- **इवेंट कोऑर्डिनेटर**
- **शिक्षक/प्रशिक्षक**



# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : छोटे खेल (आइस ब्रेकर्स)

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 30–45 मिनट

## विकसित होने वाले कौशल

- संवाद और अभिव्यक्ति
- टीम वर्क और सहयोग
- रचनात्मकता और कल्पना
- आत्मविश्वास और प्रस्तुति कौशल
- सामाजिक जुड़ाव और सहजता
- समस्या समाधान और त्वरित निर्णय

## सीखने के परिणाम

- समूह के सदस्यों के बीच परिचय और सहजता बढ़ाना
- संवाद के माध्यम से विचारों का प्रभावी आदान-प्रदान
- रचनात्मक सोच और अभिनय के माध्यम से अभिव्यक्ति का विकास
- टीम के साथ तालमेल और सहयोग की भावना विकसित करना
- मंच पर आत्मविश्वास से प्रस्तुति देना सीखना

## आवश्यक सामग्री

- एक छोटा मंच या खुला स्थान
- सरल स्क्रिप्ट या थीम (यदि आवश्यक हो)
- प्रॉप्स (यदि उपलब्ध हों)
- नोटबुक और पेन (स्क्रिप्ट नोट करने के लिए)
- टाइमर या घड़ी

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को बताएं कि यह एक्टिविटी उनके बीच परिचय बढ़ाने, टीम भावना मजबूत करने और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए है
- 4-6 छात्रों के छोटे समूह बनाएं
- प्रत्येक समूह को एक सरल और मजेदार विषय या छोटी स्क्रिप्ट दें, जैसे "पहला स्कूल दिन", "मज़ेदार छुट्टियाँ", या "दोस्तों की बातचीत"
- समूह में प्रत्येक छात्र को एक भूमिका दें या स्वयं भूमिका चुनने दें
- अभ्यास के लिए समय दें: समूहों को 10-15 मिनट दें ताकि वे अपनी भूमिका समझें और संवाद का अभ्यास करें
- प्रत्येक समूह को 3-5 मिनट में अपनी छोटी नाटिका प्रस्तुत करने दें
- प्रस्तुति के बाद सकारात्मक प्रतिक्रिया दें और सुधार के सुझाव साझा करें
- समूह से अनुभव साझा करने को कहें, जिससे आत्मविश्वास और सहयोग की भावना बढ़े
- गतिविधि का सारांश, छात्रों की भागीदारी और सीखे गए कौशल की रिपोर्ट तैयार करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- समूह में शामिल होकर अपनी भूमिका समझें
- संवाद को याद करें और अभ्यास करें
- समूह के साथ सहयोग करें और एक-दूसरे की मदद करें
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास और उत्साह बनाए रखें
- अन्य समूहों के प्रदर्शन को ध्यान से देखें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- अनुभव साझा करें और सीखने के लिए खुले रहें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **उद्देश्य निर्धारित करें**

  - खेल का उद्देश्य तय करें- परिचय, संवाद, ऊर्जा बढ़ाना या एकता लाना
- **समय और स्थान का चयन करें**

  - 5–10 मिनट में खेले जा सकने वाला खेल बनाएं

  - ऐसा खेल चुनें जो कम जगह में भी हो सके
- **खिलाड़ियों की संख्या अनुसार योजना बनाएं**

  - खेल एकल, जोड़ी या समूह में खेलने योग्य हो

  - सभी के भाग लेने की संभावना हो
- **सरल नियम तय करें**

  - खेल के नियम छोटे, साफ और आसानी से समझने योग्य हों

  - विशेष सामग्री की जरूरत हो तो पहले से तैयार रखें
- **खेल का नाम और तरीका तय करें**

- आकर्षक नाम दें (जैसे "नाम बॉल", "ताल से ताल", "कौन हूँ मैं?")
- खेलने की प्रक्रिया को क्रमबद्ध ढंग से समझाएँ

- **डेमो और भागीदारी कराएँ**
  - शुरुआत में खेल का छोटा डेमो करें
  - शिक्षक भी खेल में शामिल होकर बच्चों को प्रेरित करें।
- **खेल के बाद छोटी चर्चा करें**
  - बच्चों से अनुभव पूछें- क्या सीखा, कैसा लगा?
  - सकारात्मक बातों को साझा करें
- **सुरक्षा और अनुशासन का ध्यान रखें**
  - कोई चोट या झगड़ा न हो, इसका ध्यान रखें
  - सभी खिलाड़ियों को सहयोगात्मक वातावरण दें

## "कौन हूँ मैं?" खेल की प्रक्रिया

- **उद्देश्य**
  - यह खेल बच्चों में सुनने, सोचने, अनुमान लगाने और संवाद कौशल को बढ़ाता है
  - एक-दूसरे को समझने और मज़ेदार माहौल बनाने में सहायक है
- **सामग्री तैयार करें**
  - छोटी-छोटी पर्चियाँ बनाएं
  - हर पर्ची पर किसी प्रसिद्ध व्यक्ति, जानवर, वस्तु या पात्र का नाम लिखें
    *(जैसे: गाँधी जी, बिल्ली, मोबाइल, साइकिल आदि)*
- **खिलाड़ियों की तैयारी**
  - सभी बच्चों को एक घेरा बनाकर बैठाएं।
  - एक खिलाड़ी को बुलाकर उसकी पीठ पर या माथे पर बिना दिखाए एक पर्ची चिपकाएँ
  - बाकी खिलाड़ी पर्ची पर लिखा नाम देख सकते हैं

- **खेल की शुरुआत**

  - वह खिलाड़ी हाँ या ना में उत्तर जाने वाले प्रश्न पूछेगा-
    - "क्या मैं इंसान हूँ?"
    - "क्या मैं जानवर हूँ?"
    - "क्या मैं फिल्म अभिनेता हूँ?"
    - "क्या मैं उड़ सकता हूँ?"

  - समूह के बाकी सदस्य सिर्फ "हाँ" या "ना" में उत्तर देंगे

- **उत्तर का अनुमान लगाना**

  - 5 से 7 सवाल पूछने के बाद खिलाड़ी को अनुमान लगाना होगा-

    *"क्या मैं सचिन तेंदुलकर हूँ?"*

  - यदि सही अनुमान लगाता है, तो उसे अंक या ताली मिलती है

- **बारी बदलें**

  - अगले खिलाड़ी को पर्ची दी जाए और प्रक्रिया दोहराई जाए
  - सभी को एक-एक बार खेलने का मौका दें

- **खेल समाप्ति**

  - सबसे तेज़ पहचानने वाले या सबसे मज़ेदार सवाल पूछने वाले को विशेष सराहना दी जा सकती है

- **सावधानियाँ**

  - पर्ची पर नाम ऐसा लिखें जो बच्चों के स्तर के अनुसार हो
  - किसी को शर्मिंदा न करें, खेल को हँसी-मज़ाक में सीमित रखें
  - टीम भावना और प्रोत्साहन बनाए रखें

# रोजगार के अवसर

- नाटककार
- थिएटर कलाकार
- शिक्षक/ड्रामा ट्रेनर
- इवेंट कोऑर्डिनेटर
- टीम बिल्डिंग ट्रेनर
- पब्लिक स्पीकिंग कोच

# माह : दिसंबर

## मैं हूँ समाजसेवक

1. विद्यालय के पोषण क्षेत्र से समबन्धित रोजगार संबंधी कार्यों की जानकारी
2. सामाजिक स्तर पर व्याप्त कुरीतियों और उनके उन्मूलन के लिए विशेष चर्चा
3. सामाजिक सेवा से संबंधित कहानियों का संकलन
4. मादक द्रव्यों के सेवन पर चर्चा, पोस्टर बनाना और नाटक करना

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : विद्यालय के पोषण क्षेत्र से समबन्धित रोजगार संबंधी कार्यों की जानकारी

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- पोषण और स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता का पालन
- खाद्य वितरण और प्रबंधन कौशल
- टीम वर्क और समन्वय कौशल
- रिकॉर्ड कीपिंग और रिपोर्टिंग कौशल
- बच्चों के पोषण संबंधी आवश्यकताओं की समझ
- सामाजिक और सामुदायिक जागरूकता

## सीखने के परिणाम

- विद्यालय पोषण कार्यक्रम के महत्व को समझना
- पोषण संबंधी रोजगार के विभिन्न प्रकारों की जानकारी प्राप्त करना
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता के नियमों का पालन करना सीखना
- पोषण कार्यक्रम में टीम के साथ सामंजस्यपूर्ण कार्य करना
- पोषण संबंधित कार्यों के लिए आवश्यक कौशल विकसित करना
- पोषण से जुड़ी सामाजिक और आर्थिक जिम्मेदारियों को समझना

## आवश्यक सामग्री

- पोषण कार्यक्रम से संबंधित दस्तावेज और गाइडलाइन
- खाद्य सामग्री और वितरण उपकरण
- स्वच्छता और सुरक्षा उपकरण (हाथ धोने के लिए साबुन, सैनिटाइजर आदि)
- रिकॉर्ड बुक या डिजिटल लॉगबुक
- प्रशिक्षण सामग्री (पावरपॉइंट, वीडियो आदि)
- उपयुक्त कार्यस्थल (किचन, वितरण स्थल)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को पोषण के महत्व और पोषण कार्यक्रम के उद्देश्य से अवगत कराएं
- पोषण से जुड़े रोजगार के विभिन्न विकल्पों का परिचय दें, जैसे कुक, हेल्थ असिस्टेंट, पोषण सहायक, वितरणकर्ता आदि
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता के नियमों की जानकारी दें और उनका पालन कराएं
- बच्चों को पोषण सामग्री के प्रबंधन, वितरण और रिकॉर्डिंग के कार्यों में शामिल करें
- समूह में कार्य विभाजन कर सहयोग और समन्वय बढ़ाएं
- पोषण कार्यक्रम से जुड़े सामाजिक और आर्थिक पहलुओं पर चर्चा करें
- बच्चों को रोजगार के अवसरों के बारे में जागरूक करें और प्रेरित करें
- गतिविधि के बाद अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार पोषण कार्यक्रम से जुड़ी जानकारी ध्यान से सुनें और समझें
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता के नियमों का पालन करें
- पोषण सामग्री के प्रबंधन और वितरण में सक्रिय रूप से भाग लें
- समूह के साथ सहयोग और तालमेल बनाकर कार्य करें
- रिकॉर्डिंग कार्यों में ईमानदारी और सावधानी बरतें
- पोषण कार्यक्रम के महत्व को समझकर सामाजिक जागरूकता बढ़ाएं
- कार्य के बाद अपनी अनुभव और विचार साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

  - छात्रों को यह समझाना कि स्कूल पोषण (जैसे मिड-डे मील) से जुड़े कौन-कौन से रोजगार होते हैं

  - स्थानीय स्तर पर उपलब्ध रोजगारों की पहचान कराना

- **सूत्रों का चयन करें**

  - जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित स्रोत चुनें:
    - मिड-डे मील में कार्यरत रसोइया
    - भोजन वितरण सुपरवाइज़र
    - आंगनबाड़ी कार्यकर्ता
    - पोषण सलाहकार या स्कूल नर्स
    - स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र या पंचायत प्रतिनिधि

- **प्रश्नावली तैयार करें**

  - रोजगार से संबंधित जानकारी लेने हेतु प्रश्न तैयार करें:
    - आपका नाम और कार्य?
    - आपने यह काम कब शुरू किया?
    - आपकी रोज़ की ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं?
    - इसमें आपको क्या-क्या प्रशिक्षण मिला है?

- **साक्षात्कार या बातचीत आयोजित करें**

  - छात्रों को 2–3 के समूहों में बाँटें
  - उन्हें तय किए गए स्रोतों से साक्षात्कार लेने के लिए निर्देश दें
  - सभी छात्र जानकारी को नोट करें या रिकॉर्ड करें

- **एकत्र जानकारी का वर्गीकरण करें**

  - प्राप्त जानकारी को विभिन्न श्रेणियों में बाँटें, जैसे:
    - पाक-कला (रसोइया)
    - वितरण प्रबंधन (सुपरवाइज़र)
    - पोषण शिक्षा (परामर्शदाता)
    - प्रशासनिक कार्य (आपूर्ति अधिकारी)

- **प्रस्तुति तैयार कराएं**

  - छात्र समूहों को चार्ट, रिपोर्ट या प्रेज़ेंटेशन तैयार करने को कहें
  - प्रत्येक समूह अपनी जानकारी कक्षा में प्रस्तुत करे

- **विश्लेषण और निष्कर्ष**

  - छात्रों से चर्चा करें कि उन्हें कौन-सा कार्य सबसे रोचक लगा और क्यों।
  - उन्हें यह सोचने के लिए प्रेरित करें कि क्या वे भविष्य में ऐसे किसी क्षेत्र में काम करना चाहेंगे

- **प्रशंसा और मार्गदर्शन**

  - भाग लेने वाले सभी बच्चों की प्रशंसा करें

- इच्छुक बच्चों को पोषण और स्वास्थ्य क्षेत्र में करियर विकल्पों की जानकारी दें

## रोजगार के अवसर

- कुक/रसोइया
- हेल्थ असिस्टेंट
- पोषण सहायक
- खाद्य वितरणकर्ता
- पोषण कार्यक्रम प्रबंधक
- स्वच्छता और सुरक्षा अधिकारी

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : सामाजिक स्तर पर व्याप्त कुरीतियों और उनके उन्मूलन के लिए विशेष चर्चा

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- सामाजिक समस्याओं की समझ
- विचार-विमर्श और संवाद कौशल
- समीक्षा और आलोचनात्मक सोच
- समूह में सहयोग और सामंजस्य
- समस्या समाधान और निर्णय क्षमता
- सामाजिक जागरूकता और जिम्मेदारी
- सकारात्मक परिवर्तन के लिए प्रेरणा

## सीखने के परिणाम

- सामाजिक व्याप्त कुरीतियों के प्रकार और उनके प्रभाव को समझना
- कुरीतियों के कारणों और परिणामों का विश्लेषण करना
- समाज में व्याप्त कुरीतियों के उन्मूलन के उपाय जानना
- सकारात्मक सामाजिक व्यवहार और मूल्यों को अपनाना
- सामूहिक चर्चा के माध्यम से विचार व्यक्त करना सीखना
- सामाजिक सुधार के लिए सक्रिय भूमिका निभाना
- सामाजिक न्याय और समानता की भावना विकसित करना

## आवश्यक सामग्री

- सामाजिक कुरीतियों पर जानकारी और अध्ययन सामग्री
- चर्चा के लिए प्रश्नावली या गाइडलाइन
- नोटबुक और लेखन सामग्री
- प्रस्तुति उपकरण (यदि आवश्यक हो)
- शांत और उपयुक्त चर्चा स्थल

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को सामाजिक व्याप्त कुरीतियों के बारे में जागरूक करें
- प्रमुख कुरीतियों जैसे बाल विवाह, दहेज प्रथा, जातिवाद, भ्रूण हत्या आदि पर चर्चा प्रारंभ करें
- कुरीतियों के सामाजिक, आर्थिक और नैतिक प्रभाव समझाएं
- छात्रों को समूह में विभाजित कर विभिन्न कुरीतियों पर विचार-विमर्श कराएं
- सकारात्मक बदलाव के लिए उपाय खोजने और प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करें
- सहज और सम्मानजनक संवाद को बढ़ावा दें
- छात्रों के विचारों को सुनें और उन्हें प्रोत्साहित करें
- चर्चा के बाद सारांश प्रस्तुत करें और सुधार के लिए सुझाव दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- सामाजिक कुरीतियों के विषय में शिक्षक के निर्देशानुसार ध्यान से सुनें और समझें
- चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लें और अपने विचार व्यक्त करें
- समूह के साथ सहयोग और सम्मानजनक संवाद बनाए रखें
- कुरीतियों के नकारात्मक प्रभावों पर सोचें और समाधान सुझाएं
- सकारात्मक सामाजिक व्यवहार अपनाने का संकल्प लें
- अपने अनुभव और विचार चर्चा के बाद साझा करें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **कुरीतियों का चयन**

  - बाल विवाह

  - दहेज प्रथा

  - जातिवाद

  - भ्रूण हत्या

  - अंधविश्वास और कुप्रथाएं

  - यौन शोषण

- **अभ्यास**

  - कुरीतियों के कारणों और प्रभावों का अध्ययन

  - समूह में चर्चा कर समाधान खोजने का अभ्यास

  - सकारात्मक सामाजिक व्यवहार के उदाहरणों पर विचार करना

- **प्रस्तुति**
  - समूह द्वारा कुरीतियों और उनके उन्मूलन के उपाय प्रस्तुत करना
  - सकारात्मक और सम्मानजनक संवाद के साथ चर्चा करना
- **समीक्षा और चर्चा**
  - चर्चा के अनुभव और सीखे गए पाठों पर विचार करना
  - सुधार के सुझाव और सकारात्मक प्रतिक्रिया देना
  - सामाजिक सुधार के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयासों पर चर्चा करना

## रोजगार के अवसर

- **सामाजिक कार्यकर्ता**
- **सामाजिक जागरूकता अभियंता**
- **एनजीओ कार्यकर्ता**
- **सामुदायिक विकास अधिकारी**
- **शिक्षक और परामर्शदाता**
- **न्याय और मानवाधिकार कार्यकर्ता**
- **स्वयंसेवी और सामाजिक सेवक**

माह : दिसंबर

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : सामाजिक सेवा से संबंधित कहानियों का संकलन

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- सामाजिक सेवा के महत्व को समझना
- सुनने और पढ़ने की क्षमता का विकास
- सामाजिक मुद्दों पर जागरूकता
- कहानियों के माध्यम से नैतिक और मानवीय मूल्यों की समझ
- संचार और अभिव्यक्ति कौशल
- समीक्षा और आलोचनात्मक सोच
- सामूहिक कार्य और सहयोग

## सीखने के परिणाम

- सामाजिक सेवा से जुड़ी विभिन्न कहानियों का ज्ञान प्राप्त करना
- समाज में सकारात्मक बदलाव लाने वाले व्यक्तियों और उनके कार्यों को समझना
- कहानियों के माध्यम से सामाजिक जिम्मेदारी और सेवा भाव विकसित करना
- सामाजिक समस्याओं और उनके समाधान पर विचार करना
- सामूहिक चर्चा के द्वारा अनुभव साझा करना सीखना
- सामाजिक सेवा के क्षेत्र में प्रेरणा और सक्रियता बढ़ाना

## आवश्यक सामग्री

- सामाजिक सेवा से संबंधित कहानियों का संग्रह (पुस्तक, प्रिंटआउट या डिजिटल)
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- प्रस्तुति उपकरण (यदि आवश्यक हो)
- शांत और उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को सामाजिक सेवा के महत्व और कहानियों के उद्देश्य से परिचित कराएं
- प्रेरणादायक सामाजिक सेवा से जुड़ी कहानियाँ प्रस्तुत करें, जैसे प्रयास संस्था की कहानी, दादी का स्कूल, डॉ. चितरंजन जेना की सेवा आदि
- कहानियों के भाव और संदेश की व्याख्या करें ताकि बच्चे समझकर सीख सकें
- छात्रों को कहानियाँ पढ़ने, सुनने और समझने के लिए प्रोत्साहित करें
- समूह में कहानियों पर चर्चा कर विचार व्यक्त करने के अवसर दें
- कहानियों से प्रेरणा लेकर सामाजिक सेवा के कार्यों में भागीदारी बढ़ाने के लिए प्रेरित करें
- गतिविधि के बाद अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार कहानियाँ ध्यान से पढ़ें और सुनें
- कहानियों के मुख्य संदेश और सामाजिक सेवा के महत्व को समझें
- भावपूर्ण और स्पष्ट तरीके से कहानियों पर अपनी राय और अनुभव साझा करें
- समूह के साथ सहयोग और संवाद बनाए रखें
- सामाजिक सेवा के लिए प्रेरित होकर छोटे-छोटे कार्यों में भाग लें
- अपनी सीख और अनुभव चर्चा के बाद साझा करें

## कार्यक्रम की प्रक्रिया

- **उद्देश्य स्पष्ट करें**

  - छात्रों को सामाजिक सेवा के महत्व को समझाना

  - ऐसे लोगों की कहानियाँ एकत्र करना जिन्होंने दूसरों की सहायता की हो

- **विषयों का चयन करें**

  - निम्नलिखित विषयों से संबंधित कहानियाँ चुनें:

    - निर्धनों की सहायता
    - पर्यावरण सेवा
    - शिक्षा में सहयोग
    - वृद्धों की सेवा
    - आपदा में सहायता (जैसे बाढ़, भूकंप)

- **स्रोतों की पहचान करें**

  - कहानियाँ एकत्र करने के स्रोत तय करें:

- समाचार पत्रों से प्रेरक समाचार
- पुस्तकों व बाल पत्रिकाओं से कहानियाँ
- स्थानीय व्यक्तियों के अनुभव
- इंटरनेट से प्राप्त सत्य घटनाएँ

- **छात्रों को कार्य सौंपें**

  - छात्रों को समूहों में बाँटें और प्रत्येक को एक विषय या स्रोत सौंपें
  - उन्हें 1–2 कहानियाँ लिखने या संकलित करने को कहें

- **कहानियों का संकलन करें**

  - सभी कहानियों को एकत्रित कर क्रमबद्ध करें
  - प्रत्येक कहानी के साथ लेखक का नाम या स्रोत का उल्लेख करें
  - कहानियों की भाषा सरल और प्रेरक होनी चाहिए

- **संकलन का निर्माण करें**

  - कहानियों को एक पुस्तिका, प्रोजेक्ट फोल्डर या वॉल-पोस्टर के रूप में तैयार करें
  - सुंदर शीर्षक, चित्र और रंगीन सजावट जोड़ें

- **प्रस्तुति और प्रदर्शन**

  - कक्षा या सभा में संकलन का प्रदर्शन करें
  - कुछ छात्र कहानियाँ जोर से पढ़ें या नाट्य रूप में प्रस्तुत करें

- **चर्चा और प्रेरणा**

  - कहानियों के बाद चर्चा करें, किससे क्या प्रेरणा मिली
  - बच्चों को अपनी सामाजिक सेवा योजना बनाने के लिए प्रेरित करें

# रोजगार के अवसर

- सामाजिक कार्यकर्ता
- एनजीओ कार्यकर्ता
- सामुदायिक विकास अधिकारी
- शिक्षक और परामर्शदाता
- स्वयंसेवी और सामाजिक सेवक
- सामाजिक जागरूकता अभियंता
- सामाजिक सेवा परियोजना प्रबंधक

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : मादक द्रव्यों के सेवन पर चर्चा, पोस्टर बनाना और नाटक करना

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- मादक द्रव्यों के सेवन के नकारात्मक प्रभावों की समझ
- सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता
- रचनात्मक अभिव्यक्ति
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- सहयोग और टीम वर्क
- समस्या समाधान और निर्णय क्षमता
- सकारात्मक जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा

## सीखने के परिणाम

- मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्प्रभावों को समझना
- नशे के कारण होने वाली स्वास्थ्य और सामाजिक विघटन के बारे में जागरूक होना
- मादक द्रव्यों के सेवन से बचाव के उपाय जानना
- पोस्टर और नाटक के माध्यम से संदेश प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करना सीखना
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना
- नशा मुक्ति और स्वस्थ जीवन के लिए प्रेरित होना

## आवश्यक सामग्री

- मादक द्रव्यों के सेवन और उसके प्रभावों पर जानकारी सामग्री
- पोस्टर बनाने के लिए कागज, रंग, मार्कर, चित्र आदि
- नाटक के लिए आवश्यक स्क्रिप्ट और सहायक सामग्री
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को मादक द्रव्यों के सेवन के नकारात्मक प्रभावों से अवगत कराएं
- मादक द्रव्यों के प्रकार, उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभावों पर चर्चा करें
- छात्रों को समूहों में बांटकर पोस्टर बनाने और नाटक के लिए तैयारी कराएं
- पोस्टर में संदेश स्पष्ट और आकर्षक बनाने के लिए मार्गदर्शन दें
- नाटक के माध्यम से मादक द्रव्यों के दुष्प्रभावों और बचाव के उपायों का प्रभावी प्रदर्शन कराएं
- छात्रों को संवाद और अभिनय में सहयोग करने के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुति के बाद चर्चा कर अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

# आयोजन की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

  - छात्रों को मादक द्रव्यों के सेवन के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक बनाना

  - संवाद, रचनात्मकता और अभिनय के माध्यम से सामाजिक संदेश देना

- **चर्चा की प्रक्रिया**

  - सभी छात्रों को घेरा बनाकर बैठाएँ।

  - विषय पर संक्षिप्त परिचय दें- मादक द्रव्यों के प्रकार व नुकसान

  - छात्रों से प्रश्न पूछें:

    - "क्या आपने नशे से जुड़े किसी नुकसान के बारे में सुना है?"
    - "अगर कोई दोस्त इसमें फँस जाए तो क्या करें?"

  - बच्चों को बोलने के लिए प्रेरित करें और उनके उत्तरों को सम्मान दें

- **पोस्टर निर्माण की प्रक्रिया**

  - छात्रों को समूहों में बाँटें (प्रत्येक समूह में 3–4 छात्र)

  - उन्हें पोस्टर शीट, स्केच पेन, रंग, गोंद, चित्र आदि सामग्री दें

  - पोस्टर में सम्मिलित करें:

    - चेतावनी संदेश (जैसे “नशा छोड़ो, जीवन सँवारो”)
    - चित्र/प्रतीक (जैसे टूटी हुई सिगरेट, रोता हुआ परिवार)
    - रंगों और रेखाओं से प्रभावशाली प्रस्तुति

  - समय सीमा दें (जैसे 30 मिनट)

  - अंत में सभी पोस्टर कक्षा या गलियारे में प्रदर्शित करें

- **नाटक प्रस्तुति की प्रक्रिया**

  - स्क्रिप्ट तैयार करें (या बच्चों को लिखने के लिए प्रेरित करें)

    - विषय: नशे की शुरुआत, असर, संघर्ष, सुधार

   ◦ पात्रों का चयन करें (जैसे नशे में फँसा युवक, माता-पिता, दोस्त)

- संवाद याद कराएँ और अभ्यास कराएँ

- मंच सजाएँ और आवश्यक वस्त्र/सामग्री जुटाएँ

- नाटक का प्रदर्शन करें (5–10 मिनट का)

- **अंत में सकारात्मक संदेश दें**

  - स्लोगन/नारा जैसे : *"नशा नहीं – स्वस्थ जीवन हाँ!"* उच्चारण करें

- **प्रदर्शन और प्रसार**

  - पोस्टर दीवार-पत्रिका या सभा में लगाएँ।

  - नाटक का वीडियो बनाकर अन्य कक्षाओं में दिखाएँ।

  - बच्चों को "नशा मुक्त समाज" का ब्रांड एम्बेसडर घोषित करें।

## रोजगार के अवसर

- **सामाजिक कार्यकर्ता**
- **स्वास्थ्य जागरूकता अभियंता**
- **एनजीओ कार्यकर्ता**
- **सामुदायिक स्वास्थ्य प्रबंधक**
- **शिक्षक और परामर्शदाता**
- **नशा मुक्ति केंद्र कर्मचारी**
- **सामाजिक सेवा परियोजना प्रबंधक**

# माह : जनवरी

## " मैं हूँ वैज्ञानिक

1. विभिन्न प्रदर्शों का निर्माण एवं प्रदर्शनी (PBL/TLM/FLN)
2. फोटोग्राफी / वीडियो निर्माण
3. खेल-खेल में विज्ञान से संबंधित गतिविधियां
4. ICT पर परियोजना कार्य

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम: विभिन्न प्रदर्श निर्माण एवं प्रदर्शनी (PBL/TLM/FLN)

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- वैज्ञानिक सोच और समस्या समाधान
- प्रयोगात्मक कौशल और डेटा संग्रहण
- रचनात्मकता और नवाचार
- टीम वर्क और सहयोग
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- पर्यावरण और सामाजिक जागरूकता
- निर्णय क्षमता और विश्लेषण
- सीखने के परिणाम

## सीखने के परिणाम

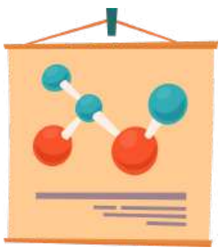
- प्राकृतिक घटनाओं और सिद्धांतों की व्यावहारिक जानकारी
- परियोजना आधारित सीखने (PBL) के माध्यम से ज्ञान का गहन अनुभव
- टीएलएम (शिक्षण-सहायक सामग्री) के उपयोग से सीखने की दक्षता में वृद्धि
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- वैज्ञानिक परियोजनाओं के माध्यम से सामाजिक और पर्यावरणीय मुद्दों की समझ

## आवश्यक सामग्री

- प्रयोगशाला उपकरण और सामग्री (एफ एल न के लिए)
- परियोजना निर्माण सामग्री (पी बी एल के लिए)
- टीएलएम सामग्री जैसे मॉडल, चार्ट, स्लाइड्स, वीडियो आदि
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को विज्ञान के मूल सिद्धांतों और प्रयोगों से अवगत कराएं
- एफ एल न (1-5 कक्षा) के लिए सरल और रोचक प्रयोग कराएं
- पी बी एल (6-8 कक्षा) के लिए समस्या आधारित परियोजनाओं के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहित करें
- टीएलएम का उपयोग कर शिक्षण को और अधिक प्रभावी बनाएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर परियोजनाओं पर कार्य कराएं
- परियोजनाओं के दौरान वैज्ञानिक दृष्टिकोण और प्रयोगात्मक विधि पर जोर दें
- छात्रों को उनकी परियोजनाओं की प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुतियों के बाद चर्चा कर अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें



## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार विज्ञान के प्रयोग और परियोजनाओं को समझें
- समूह में मिलकर परियोजना बनाएं और प्रयोग करें
- प्रयोगों में सावधानी और वैज्ञानिक विधि का पालन करें
- परियोजना में रचनात्मकता और नवाचार दिखाने का प्रयास करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक रूप से कार्य करें
- परियोजना की प्रस्तुति में सक्रिय भाग लें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

  - बच्चों में रचनात्मकता, सोचने की क्षमता और प्रस्तुति कौशल विकसित करना।

  - विषय आधारित शिक्षण सामग्री (TLM), परियोजना आधारित शिक्षण (PBL) और मूलभूत साक्षरता/संख्यात्मकता (FLN) को बढ़ावा देना

- **विषय या कौशल का चयन करें**

  - उदाहरण: PBL: "हमारा गाँव", "जल संरक्षण", "स्थानीय व्यवसाय"

  - TLM: मात्रा चार्ट, पहाड़ा पंखा, गणितीय पासा

  - FLN: कहानी की चित्र श्रृंखला, वर्णमाला कार्ड, संख्या रेलगाड़ी

- **योजना तैयार करें**

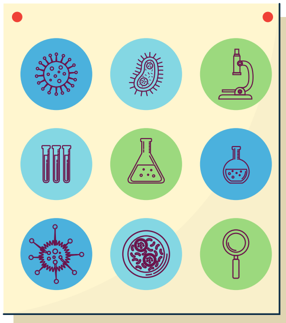
  - बच्चों को छोटे समूहों में बाँटें

  - प्रत्येक समूह को अलग विषय या टॉपिक दें

- **कार्य योजना बनवाएँ**
  - कौन सा मॉडल बनेगा?
  - किन सामग्री की ज़रूरत होगी?
  - कौन क्या जिम्मेदारी निभाएगा?

- **निर्माण की प्रक्रिया**
  - चार्ट पेपर, थर्माकोल, कार्डबोर्ड, स्टिकर, चित्र आदि सामग्री दें
  - बच्चों को मार्गदर्शन देते हुए स्वतंत्र रूप से कार्य करने दें
  - TLM और FLN सामग्री को सरल, टिकाऊ और रंगीन बनवाएँ
  - PBL मॉडल में स्थानीय जानकारी और समस्या समाधान पर ज़ोर दें
- **प्रदर्शनी की योजना**
  - सभी समूहों से अपने मॉडल और सामग्री को समझाकर प्रस्तुत करने को कहें
  - प्रत्येक समूह को नाम और शीर्षक बोर्ड दें
  - कक्षा या स्कूल में प्रदर्शनी स्थल तैयार करें – टेबल, पोस्टर बोर्ड आदि
- **प्रस्तुति और संवाद**
  - बच्चों को अपने प्रदर्श (Model) के बारे में बोलने के लिए तैयार करें
  - अतिथियों, अभिभावकों या अन्य कक्षाओं को बुलाकर प्रदर्शन करवाएँ
  - संवाद और प्रश्नोत्तर से बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएँ
- **मूल्यांकन और प्रशंसा**
  - सृजनात्मकता, विषयवस्तु की समझ, प्रस्तुति और टीम वर्क के आधार पर प्रदर्शन का मूल्यांकन करें
  - सभी छात्रों को सहभागिता प्रमाणपत्र या सराहना चिन्ह दें
- **संकलन और उपयोग**
  - बनाए गए TLM और FLN सामग्री को कक्षा में नियमित प्रयोग में लाएँ
  - सभी PBL प्रोजेक्ट को फोल्डर या रिकॉर्ड में दर्ज करें

# रोजगार के अवसर



- वैज्ञानिक अनुसंधान सहायक
- पर्यावरण विशेषज्ञ
- विज्ञान शिक्षक और परामर्शदाता
- प्रयोगशाला तकनीशियन
- विज्ञान परियोजना प्रबंधक
- शैक्षिक सामग्री डिजाइनर
- एनजीओ कार्यकर्ता (पर्यावरण और शिक्षा क्षेत्र)
- तकनीकी सहायक

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम: फोटोग्राफी / वीडियो निर्माण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- वैज्ञानिक सोच और समस्या समाधान
- प्रयोगात्मक कौशल और डेटा संग्रहण
- रचनात्मकता और नवाचार
- टीम वर्क और सहयोग
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- पर्यावरण और सामाजिक जागरूकता
- निर्णय क्षमता और विश्लेषण

## सीखने के परिणाम

- फोटोग्राफी और वीडियो निर्माण की तकनीकों की समझ
- विज्ञान और सामाजिक विषयों को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत करना सीखना
- परियोजना आधारित सीखने (PBL) के माध्यम से ज्ञान का गहन अनुभव
- टीएलएम (शिक्षण-सहायक सामग्री) के उपयोग से सीखने की दक्षता में वृद्धि
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- फोटोग्राफी और वीडियो के माध्यम से सामाजिक और पर्यावरणीय मुद्दों की जागरूकता बढ़ाना

## आवश्यक सामग्री

- कैमरा या स्मार्टफोन कैमरा
- वीडियो रिकॉर्डिंग उपकरण
- एडिटिंग सॉफ्टवेयर (यदि उपलब्ध हो)
- प्रकाश व्यवस्था के साधन
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को फोटोग्राफी और वीडियो निर्माण के मूल सिद्धांतों से अवगत कराएं
- एफ एल न (1-5 कक्षा) के लिए सरल फोटोशूट और वीडियो क्लिप बनाना कराएं
- पी बी एल (6-8 कक्षा) के लिए समस्या आधारित वीडियो परियोजनाओं के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहित करें
- टीएलएम का उपयोग कर शिक्षण को और अधिक प्रभावी बनाएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर फोटोग्राफी और वीडियो निर्माण पर कार्य कराएं
- परियोजनाओं के दौरान रचनात्मकता और तकनीकी कौशल पर जोर दें
- छात्रों को उनकी परियोजनाओं की प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुतियों के बाद चर्चा कर अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार फोटोग्राफी और वीडियो निर्माण की तकनीकों को समझें
- समूह में मिलकर फोटोग्राफी और वीडियो परियोजना बनाएं और कार्य करें
- रचनात्मकता और तकनीकी कौशल का प्रयोग करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक रूप से कार्य करें
- परियोजना की प्रस्तुति में सक्रिय भाग लें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **उपकरण की पहचान कराएँ**

  - कैमरा (DSLR / मोबाइल / डिजिटल कैमरा)

  - ट्राइपॉड, लाइटिंग उपकरण, माइक आदि

  - वीडियो रिकॉर्डिंग और एडिटिंग ऐप्स/सॉफ़्टवेयर (जैसे InShot, Kinemaster)
- **मूल बातें समझाएँ**

  ○ *फोटोग्राफी के लिए:*

  - कैमरा पकड़ने की विधि

  - फ्रेमिंग और एंगल (Wide, Close-up, Top-down)

  - लाइट और फोकस का महत्व

  - रूल ऑफ थर्ड्स

  ○ *वीडियोग्राफी के लिए:*

  - स्थिरता बनाए रखना (Tripod/हाथ का संतुलन)

- शूटिंग के दृश्य और क्रम
- साउंड रिकॉर्डिंग की सावधानी
- कैमरा मूवमेंट (पैन, ज़ूम, ट्रैक)

- **प्रायोगिक अभ्यास कराएँ**

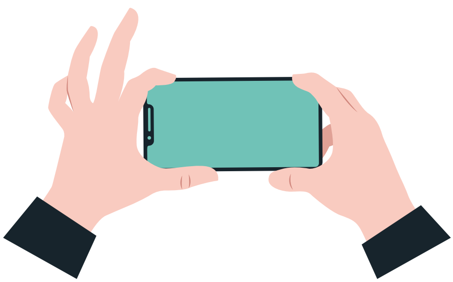
1. छात्रों को अलग-अलग विषय दें:
    - जैसे "प्रकृति", "स्कूल जीवन", "एक दिन का वृत्तांत"
2. फोटो लेने और छोटी वीडियो क्लिप बनाने के लिए कहें
3. उन्हें आउटडोर और इनडोर दोनो स्थितियों में अभ्यास कराएँ

- **एडिटिंग सिखाएँ**

- मोबाइल या लैपटॉप पर आसान ऐप्स के माध्यम से सिखाएँ:
    - फोटो में ब्राइटनेस, क्रॉपिंग, फिल्टर लगाना
    - वीडियो क्लिप जोड़ना, म्यूजिक, टेक्स्ट डालना
    - बच्चों को स्वयं एक छोटी वीडियो या फोटो गैलरी तैयार करने दें

- **प्रदर्शनी या प्रदर्शन आयोजित करें**

- छात्रों के द्वारा खींचे गए फ़ोटो और बनाए गए वीडियो को कक्षा या स्कूल में प्रदर्शित करें
- सभी को अपना कार्य समझाने का अवसर दें



## रोजगार के अवसर

- फोटोग्राफर
- वीडियो संपादक
- मीडिया कंटेंट क्रिएटर
- शिक्षक और परामर्शदाता
- डिजिटल मीडिया विशेषज्ञ
- एनजीओ कार्यकर्ता (सामाजिक जागरूकता के लिए वीडियो सामग्री निर्माण)
- फ्रीलांस क्रिएटर

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : खेल-खेल में विज्ञान से संबंधित गतिविधियां

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- वैज्ञानिक सोच और समस्या समाधान
- प्रयोगात्मक कौशल और डेटा संग्रहण
- रचनात्मकता और नवाचार
- टीम वर्क और सहयोग
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- पर्यावरण और सामाजिक जागरूकता
- निर्णय क्षमता और विश्लेषण

## सीखने के परिणाम

- खेल और विज्ञान के बीच संबंध की समझ
- शारीरिक क्रियाओं में विज्ञान के सिद्धांतों का व्यावहारिक ज्ञान
- परियोजना आधारित सीखने (PBL) के माध्यम से ज्ञान का गहन अनुभव
- टीएलएम (शिक्षण-सहायक सामग्री) के उपयोग से सीखने की दक्षता में वृद्धि
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- खेल-खेल में विज्ञान के प्रयोगों और सिद्धांतों के सामाजिक और स्वास्थ्य लाभों की समझ

## आवश्यक सामग्री

- खेल से संबंधित उपकरण (जैसे गेंद, रैकेट, रस्सी आदि)
- प्रयोगात्मक उपकरण (जैसे मापन यंत्र, स्टॉपवॉच)
- टीएलएम सामग्री जैसे मॉडल, चार्ट, वीडियो आदि
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को खेल और विज्ञान के मूल सिद्धांतों से अवगत कराएं
- एफ एल न (1-5 कक्षा) के लिए सरल खेल-खेल में विज्ञान के प्रयोग कराएं
- पी बी एल (6-8 कक्षा) के लिए समस्या आधारित खेल परियोजनाओं के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहित करें
- टीएलएम का उपयोग कर शिक्षण को और अधिक प्रभावी बनाएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर खेल-खेल में विज्ञान की गतिविधियों पर कार्य कराएं
- परियोजनाओं के दौरान वैज्ञानिक दृष्टिकोण और प्रयोगात्मक विधि पर जोर दें
- छात्रों को उनकी परियोजनाओं की प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुतियों के बाद चर्चा कर अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार खेल-खेल में विज्ञान की गतिविधियों को समझें
- समूह में मिलकर खेल-खेल में विज्ञान परियोजना बनाएं और प्रयोग करें
- सावधानी और वैज्ञानिक विधि का पालन करें
- परियोजना में रचनात्मकता और नवाचार दिखाने का प्रयास करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक रूप से कार्य करें
- परियोजना की प्रस्तुति में सक्रिय भाग लें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **गुब्बारा रॉकेट (Balloon Rocket)**
  - *विज्ञान सिद्धांत:* न्यूटन का तीसरा नियम (Action-Reaction)
  - *सामग्री:* गुब्बारा, धागा, स्ट्रॉ, टेप
  - *निर्माण प्रक्रिया:*
    - एक लंबे धागे को दो कुर्सियों के बीच कसकर बाँधें
    - स्ट्रॉ को धागे में पिरोएँ
    - गुब्बारे को फुलाकर स्ट्रॉ पर टेप से चिपकाएँ
    - गुब्बारे को छोड़ते ही वह "रॉकेट" की तरह आगे बढ़ेगा
- **इंद्रधनुष बनाओ (Make a Rainbow)**
  - *विज्ञान सिद्धांत:* प्रकाश का परावर्तन और अपवर्तन
  - *सामग्री:* शीशे का गिलास पानी से भरा, सफेद कागज़, धूप या टॉर्च

- *निर्माण प्रक्रिया:*
    - गिलास में पानी भरें
    - उसे धूप या टॉर्च की रोशनी में रखें
    - सफेद कागज़ पर गिलास की छाया डालें- इंद्रधनुष के रंग दिखेंगे

- **पेपर हेलीकॉप्टर (Paper Helicopter)**
  - *विज्ञान सिद्धांत:* गुरुत्वाकर्षण और वायु प्रतिरोध
  - *सामग्री:* कागज़, कैंची, क्लिप
  - *निर्माण प्रक्रिया:*
    - कागज़ को हेलिकॉप्टर पंखों की आकृति में काटें
    - नीचे क्लिप लगाएँ ताकि वजन बढ़े
    - ऊपर से गिराएँ और गिरने का पैटर्न देखें

- **चरणबद्ध निर्माण प्रक्रिया (सभी गतिविधियों के लिए सामान्य)**

1. *सामग्री एकत्र करें – सरल और सुरक्षित हो*
2. *सुरक्षा निर्देश समझाएँ – विशेष रूप से प्रयोग से पहले*
3. *चरणबद्ध प्रदर्शन करें – बच्चों के सामने गतिविधि को एक बार दिखाएँ*
4. *छात्रों को स्वयं कराएँ – जोड़ी या समूह में काम कराएँ*
5. *अवलोकन और प्रश्न पूछें – क्या हुआ? क्यों हुआ?*
6. *वैज्ञानिक कारण समझाएँ – सरल भाषा में*
7. *प्रदर्शनी या रिपोर्ट तैयार कराएँ – चार्ट, तस्वीरें या प्रस्तुति*

# रोजगार के अवसर

- खेल वैज्ञानिक
- फिजिकल ट्रेनर
- शिक्षक और परामर्शदाता
- खेल उपकरण डिजाइनर
- स्वास्थ्य और फिटनेस कोच
- एनजीओ कार्यकर्ता (स्वास्थ्य जागरूकता के लिए)
- स्पोर्ट्स एनालिस्ट

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम: ICT पर परियोजना

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- वैज्ञानिक सोच और समस्या समाधान
- प्रयोगात्मक कौशल और डेटा संग्रहण
- रचनात्मकता और नवाचार
- टीम वर्क और सहयोग
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- पर्यावरण और सामाजिक जागरूकता
- निर्णय क्षमता और विश्लेषण

## सीखने के परिणाम

- सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (ICT) की मूल बातें समझना
- डिजिटल उपकरणों और सॉफ्टवेयर के प्रभावी उपयोग का ज्ञान
- परियोजना आधारित सीखने (PBL) के माध्यम से ज्ञान का गहन अनुभव
- टीएलएम (शिक्षण-सहायक सामग्री) के उपयोग से सीखने की दक्षता में वृद्धि
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- ICT के माध्यम से सामाजिक और शैक्षिक समस्याओं का समाधान समझना

## आवश्यक सामग्री

- कंप्यूटर, टैबलेट या स्मार्टफोन
- इंटरनेट कनेक्शन
- सॉफ्टवेयर और ऐप्लिकेशन (जैसे प्रेजेंटेशन, वीडियो एडिटिंग, कोडिंग टूल्स)
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को ICT के मूल सिद्धांतों और उपकरणों से अवगत कराएं
- एफ एल न (1-5 कक्षा) के लिए सरल डिजिटल परियोजनाएं कराएं
- पी बी एल (6-8 कक्षा) के लिए समस्या आधारित ICT परियोजनाओं के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहित करें
- टीएलएम का उपयोग कर शिक्षण को और अधिक प्रभावी बनाएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर ICT परियोजनाओं पर कार्य कराएं
- परियोजनाओं के दौरान रचनात्मकता और तकनीकी कौशल पर जोर दें
- छात्रों को उनकी परियोजनाओं की प्रस्तुति के लिए प्रेरित करें
- प्रस्तुतियों के बाद चर्चा कर अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार ICT उपकरणों और सॉफ्टवेयर का उपयोग सीखें
- समूह में मिलकर ICT परियोजना बनाएं और कार्य करें
- रचनात्मकता और तकनीकी कौशल का प्रयोग करें
- समूह के साथ तालमेल बनाकर सामूहिक रूप से कार्य करें
- परियोजना की प्रस्तुति में सक्रिय भाग लें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **उद्देश्य तय करें**

  - छात्रों में डिजिटल साक्षरता, रचनात्मक अभिव्यक्ति और टीम वर्क का विकास करना

  - ICT टूल्स (कंप्यूटर, मोबाइल, ऐप्स, इंटरनेट) का सही और रचनात्मक उपयोग सिखाना
- **विषय का चयन करें**

  - परियोजना का विषय ICT से संबंधित हो जैसे:

  डिजिटल शिक्षा, साइबर सुरक्षा, मोबाइल का उपयोग, इंटरनेट के फायदे/नुकसान, सोशल मीडिया और छात्र जीवन, स्मार्ट क्लासरूम, डिजिटल इंडिया अभियान, AI (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) और शिक्षा
- **योजना बनाना**

  - छात्रों को समूहों में बाँटें

  - प्रत्येक समूह एक विषय पर 3D मॉडल, पोस्टर या डिजिटल प्रस्तुति तैयार करेगा

  - बच्चों को यह तय करने दें कि वे कैसे प्रस्तुत करना चाहते हैं:
    - चार्ट पेपर पोस्टर, डिजिटल पोस्टर, PPT प्रस्तुति, वीडियो / मोबाइल डॉक्यूमेंट्री

- **चार्ट पेपर / पोस्टर निर्माण प्रक्रिया**

  - चार्ट पेपर, स्केच पेन, रंग, चित्र और शीर्षक सामग्री एकत्र करें

  - विषय के अनुसार आकर्षक स्लोगन, चित्र, आँकड़े और जानकारी लिखें

  - पोस्टर को संतुलित ढंग से डिज़ाइन करें:

    ◦ मुख्य शीर्षक बड़ा और स्पष्ट हो

    ◦ जानकारी पॉइंट्स में लिखें

    ◦ चित्रों से सजाएँ

    ◦ प्रेरक संदेश, जैसे- "सोचो समझो, शेयर करो सुरक्षित"
    "डिजिटल बनो, जागरूक बनो"

- **डिजिटल प्रोजेक्ट तैयार करना (यदि चुनें तो)**

  - मोबाइल/कंप्यूटर में ऐप्स (Canva, PowerPoint, Google Slides) का प्रयोग करें

  - स्लाइड्स या डिजिटल पोस्टर में जानकारी, चित्र और वीडियो क्लिप जोड़ें

  - टेक्स्ट छोटा और स्पष्ट रखें। विज़ुअल अपील पर ध्यान दें

- **प्रस्तुति और प्रदर्शन**

  - सभी समूह अपनी परियोजनाओं को कक्षा में प्रस्तुत करें।

  - चार्ट पेपर/पोस्टर को विद्यालय की दीवारों या प्रदर्शनी स्थल पर लगाएँ।

  - डिजिटल प्रोजेक्ट्स को स्मार्ट टीवी, प्रोजेक्टर या मोबाइल पर दिखाएँ।

# रोजगार के अवसर

- डिजिटल कंटेंट क्रिएटर
- वेब डेवलपर
- आईटी सपोर्ट स्पेशलिस्ट
- शिक्षक और परामर्शदाता
- सॉफ्टवेयर डेवलपर
- एनजीओ कार्यकर्ता (डिजिटल शिक्षा के लिए)
- फ्रीलांस टेक्नोलॉजी कंसल्टेंट

# माह : फरवरी

## मैं हूँ साहित्यकार

1. शब्द खेल / अंत्याक्षरी
2. यात्रा वृतांत / संस्मरण
3. आशु-भाषण एवं कहानी / कविता वाचन
4. नारा लेखन

माह : फरवरी

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : शब्द खेल/ अंत्याक्षरी

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 2-3 घंटे

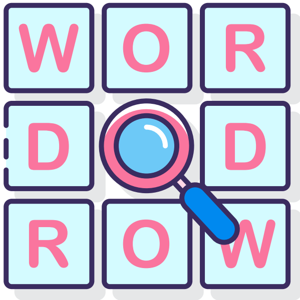
## विकसित होने वाले कौशल

- भाषा कौशल और शब्दावली विकास
- त्वरित सोच और स्मरण शक्ति
- रचनात्मकता और कल्पनाशीलता
- टीमवर्क और सहयोग
- व्याकरण और उच्चारण की समझ
- आत्मविश्वास और प्रस्तुति कौशल

## सीखने के परिणाम

- हिंदी भाषा में शब्दों की गहराई और विविधता की पहचान
- भाषा के प्रति रुचि और सम्मान विकसित होना
- व्याकरणिक समझ में सुधार
- समूह में संवाद और सहयोग की क्षमता का विकास
- शब्द निर्माण और उपयोग में सृजनात्मकता बढ़ाना

## आवश्यक सामग्री




- वर्कशीट्स और चार्ट पेपर
- पेन/पेंसिल, रंगीन मार्कर
- शब्दकोश / थिसॉरस
- प्रोजेक्टर या स्क्रीन (यदि डिजिटल खेल हों)
- ग्रिड पेपर (क्रॉसवर्ड के लिए)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को समूहों में विभाजित करें
- प्रत्येक गतिविधि के लिए समय-सीमा तय करें
- भाषा की शुद्धता और रचनात्मकता पर ध्यान दें
- टीम के सहयोग और संवाद को प्रोत्साहित करें
- गतिविधियों के बाद समीक्षा और मार्गदर्शन दें

## छात्रों के लिए निर्देश

- दिए गए नियमों का पालन करें
- समूह में तालमेल बनाए रखें
- शब्दों का सही उच्चारण और प्रयोग करें
- कल्पनाशीलता का उपयोग करें
- प्रस्तुति में आत्मविश्वास दिखाएं

# निर्माण की प्रक्रिया

- **योजना निर्माण**

  ***गतिविधियों का चयन:***

  - उपयुक्त कक्षा और समय के अनुसार 2–3 गतिविधियों का चयन करें (जैसे – शब्द रचना, तुकांत जोड़ो, शब्द पहेली)

  ***समूह गठन:***

  - छात्रों को समूहों में विभाजित करें (हर समूह में 4–5 विद्यार्थी)

  ***भूमिका निर्धारण:***

  - प्रत्येक समूह में नेता, लेखक, प्रस्तुतकर्ता, समय-संयोजक आदि की भूमिका तय करें

- **संसाधनों की सूची बनाएं:**

  - वर्कशीट्स, चार्ट पेपर, शब्दकोश, पेन-पेंसिल, रंगीन मार्कर आदि

- **सामग्री और जानकारी एकत्र करना**

  - शिक्षक पूर्वनिर्धारित शब्दों, पहेलियों या वर्तनी सूचियों को तैयार करें
  - पर्यायवाची, विलोम, श्रुतलेख आदि के लिए विश्वसनीय स्रोतों (पाठ्यपुस्तक/ शब्दकोश) से जानकारी तैयार करें
  - डिजिटल संसाधन (यदि उपलब्ध हों) का चयन करें – जैसे PPT, ऑनलाइन क्विज आदि

- **गतिविधियों का संचालन**

  ***शब्द रचना प्रतियोगिता:***

  छात्रों को 5-6 अक्षर दिए जाएं, वे निर्धारित समय में अधिकतम शब्द बनाएं

  ***पर्यायवाची-विलोम खोजो:***

  शब्दों की सूची दें और उनके पर्याय या विलोम खोजना हो

***शब्द पहेली (Crossword):***

विषय आधारित पहेली हल करें – छात्र टीम में मिलकर भरें

***तुकांत जोड़ो खेल:***

एक पंक्ति या शब्द से तुकांत पंक्तियाँ जोड़ें

***शब्द से कहानी:***

एक विशेष शब्द देकर उस पर आधारित लघु कथा बनवाना

***स्पेलिंग बी:***

कठिन शब्दों की वर्तनी बोलकर लिखवाना

***श्रुतलेख/शब्द शुद्धि:***

5–7 वाक्यों का श्रवण कराना और उन्हें सही शब्दों में लिखवाना

## रोजगार के अवसर

- **भाषा शिक्षक / व्याख्याता**
- **कंटेंट राइटर / संपादक**
- **समाचार एंकर / स्क्रिप्ट लेखक**
- **रचनात्मक लेखक / कवि / साहित्यकार**
- **भाषाविद् / अनुवादक**
- **विज्ञापन और कॉपीराइटिंग क्षेत्र**
- **मंच संचालक / कहानीकार**

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : यात्रा वृतांत/ संस्मरण

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- अनुभवों को व्यक्त करने की क्षमता
- रचनात्मक लेखन कौशल
- वर्णनात्मक भाषा का विकास
- अभिव्यक्ति और प्रस्तुति कौशल
- स्मृति और आत्मचिंतन

## सीखने के परिणाम

- व्यक्तिगत अनुभवों को प्रभावी ढंग से व्यक्त करना
- भावनाओं और घटनाओं की स्पष्टता के साथ प्रस्तुति
- भाषा में आत्मविश्वास
- श्रोताओं से जुड़ाव की कला सीखना

## आवश्यक सामग्री

- रजिस्टर या लेखन पत्र (A4 शीट)
- पेन/पेंसिल, इरेज़र, रंगीन पेन
- प्रेरणादायक चित्र या यात्रा संबंधी पोस्टर (वैकल्पिक)
- ऑडियो-विजुअल उपकरण (यदि प्रस्तुति PowerPoint या वीडियो के माध्यम से हो)
- बोर्ड व मार्कर (लेखन निर्देश देने हेतु)
- मोबाइल/रिकॉर्डर (प्रस्तुतियों की रिकॉर्डिंग हेतु – वैकल्पिक)
- नामपट्टियाँ और सर्टिफिकेट (सम्मान हेतु – वैकल्पिक)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- बच्चों को संस्मरण और यात्रा-वृत्तांत में अंतर समझाएं
- प्रेरणास्पद उदाहरण (वीडियो, कहानी, चित्र आदि) दिखाएं
- विद्यार्थियों को विषय चुनने में मार्गदर्शन दें
- लेखन की प्रक्रिया में व्यक्तिगत सहायता दें
- प्रस्तुति के दौरान सभी को सुनने का अवसर दें
- सकारात्मक प्रतिक्रिया और सुधार हेतु सुझाव दें
- उत्कृष्ट प्रस्तुतियों को कक्षा दीवार पर प्रदर्शित करें या संकलन तैयार करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- ऐसा अनुभव चुनें जो आपको भावनात्मक रूप से छूता हो
- लिखते समय स्पष्ट भाषा और क्रमबद्धता रखें
- अपनी भावनाओं और सोच को स्वतंत्रता से व्यक्त करें
- किसी की नकल न करें, अपनी वास्तविक बात लिखें
- प्रस्तुति करते समय आत्मविश्वास और स्पष्ट उच्चारण रखें
- दूसरों की प्रस्तुति ध्यान से सुनें और सराहना करें
- प्रश्न पूछे जाने पर शांत और विनम्रतापूर्वक उत्तर दें

## निर्माण की प्रक्रिया

- **योजना निर्माण**

  - विद्यार्थियों को यात्रा / बाल्यकाल की किसी घटना / किसी पर्व / रिश्तेदारों से जुड़ी याद / स्कूली अनुभव आदि को चुनने को कहा जाए

  - उदाहरण देकर समझाया जाए (जैसे: "मेरी पहली रेल यात्रा", "नानी घर की गर्मी की छुट्टी", "विद्यालय पिकनिक", "पर्व के दिन की सुबह")

- **विषय का चयन व तैयारी**

  ***मुख्य बिंदु नोट कराना:***

  - कब और कहाँ
  - क्या देखा/किया
  - क्या महसूस किया
  - कोई विशेष घटना
  - क्या सीखा

- **लेखन अभ्यास**
  - सभी विद्यार्थी ड्राफ्ट लेखन करें
  - भाषा की स्पष्टता और भावनात्मक जुड़ाव पर ध्यान दें
  - शिक्षक मार्गदर्शन दें – वाक्य विन्यास, अनुच्छेद संरचना, वर्णनात्मक शैली
- **प्रस्तुति की तैयारी**
  - 1–2 मिनट की मौखिक प्रस्तुति की तैयारी
  - हावभाव, आवाज़ का उतार-चढ़ाव, आंखों का संपर्क आदि का अभ्यास
- **प्रदर्शन और संवाद**
  - छात्र कक्षा में अपने संस्मरण या यात्रा-वृत्तांत को पढ़ें या सुनाएं
  - सहपाठियों और शिक्षक की प्रतिक्रिया ली जाए
  - प्रेरक और रोचक प्रसंगों को सराहा जाए

## रोजगार के अवसर

- **लेखक / यात्रा लेखक (Travel Writer)**
- **ब्लॉगिंग / कंटेंट राइटर**
- **रेडियो जॉकी / वॉयस ओवर आर्टिस्ट**
- **पत्रकारिता और मीडिया**
- **कहानीकार / बाल साहित्य लेखक**
- **क्रिएटिव राइटिंग ट्रेनर**

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम: आशु भाषण एवं कहानी/ कविता प्रतियोगिता/वाचन

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- भाषा कौशल और व्यक्तिव्य  क्षमता
- त्वरित सोच और प्रतिक्रिया
- आत्मविश्वास और मंच संचालन
- प्रस्तुति कौशल
- सुनने और समझने की क्षमता

## सीखने के परिणाम

- विचारों को तुरंत और प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करना
- भाषा के प्रति आत्मविश्वास का विकास
- सार्वजनिक बोलने में निपुणता
- वषय की गहराई में जाकर तर्क प्रस्तुत करना

## आवश्यक सामग्री

- विषयों की सूची (चिट्ठियों या स्लिप्स में)
- टाइमर/घड़ी
- माइक (यदि उपलब्ध हो)
- मूल्यांकन शीट्स

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को विषय चुनने के लिए स्लिप्स दें
- तैयारी के लिए 2-3 मिनट का समय दें
- प्रत्येक छात्र को 2-3 मिनट बोलने का अवसर दें
- प्रस्तुति के दौरान शुद्ध भाषा और तर्कशक्ति पर ध्यान दें
- निष्पक्ष मूल्यांकन करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- दिए गए विषय पर तुरंत विचार करें
- विषय से संबंधित मुख्य बिंदुओं को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करें
- आत्मविश्वास के साथ मंच पर बोलें
- समय का ध्यान रखें
- भाषा की शुद्धता और स्पष्टता बनाए रखें

# आयोजन की प्रक्रिया

## आशुभाषण प्रतियोगिता के आयोजन की प्रक्रिया

- **प्रतियोगिता की योजना बनाएं**

  - दिनांक, समय और स्थान तय करें (जैसे – प्रार्थना सभा, कक्षा या सभा कक्ष)

  - प्रतिभागियों की श्रेणी तय करें (जैसे – कक्षा 6–8, 9–12)

  - निर्णायक मंडल के लिए शिक्षक/विशेषज्ञ चुनें

- **नियम बनाएं**

  - भाषण की अवधि: 1–2 मिनट

  - विषय मौके पर देंगे (आशुभाषण अर्थात् तुरंत दिया गया विषय)

  - समय सीमा और विषय से जुड़े रहने का पालन अनिवार्य

- **विषयों की सूची तैयार करें**

  - सरल, प्रेरणादायक और छात्र-उपयुक्त विषय चुनें जैसे:

    ◦ मेरा भारत महान, मोबाइल-वरदान या अभिशाप, समय का सदुपयोग, परीक्षा और तनाव, किताबें मेरी मित्र, पर्यावरण बचाओ

  - विषय पर्चियों में लिखकर एक बाउल में डालें

- **प्रतियोगिता संचालन करें**

  - मंच और माइक व्यवस्था करें

  - प्रत्येक छात्र को मंच पर बुलाएँ

  - वह एक पर्ची निकाले और 1 मिनट का सोचने का समय दें

  - फिर 1–2 मिनट का भाषण दे

  - श्रोताओं को शांति बनाए रखने हेतु निर्देशित करें

## कविता/कहानी प्रतियोगिता के आयोजन की प्रक्रिया

- **प्रतियोगिता की योजना बनाएं**

  - दिनांक, समय और स्थान निर्धारित करें

  - कक्षा वर्ग (जैसे: कक्षा 3–5, 6–8, 9–12) के अनुसार प्रतियोगिता का स्तर तय करें

  - निर्णायक मंडल (शिक्षक/साहित्यप्रेमी) नामित करें

- **नियम निर्धारित करें**

- ***कविता वाचन के लिए:***

  - स्वनिर्मित या प्रसिद्ध कविता का चयन

  - समय सीमा: 1–2 मिनट

- ***कहानी वाचन के लिए:***

  - 1–2 पृष्ठ की लघु कहानी

  - समय सीमा: 3–4 मिनट

  - उच्चारण, स्पष्टता, भाव-प्रदर्शन और प्रस्तुति पर ध्यान

- **मंच व्यवस्था और संचालन**

  - मंच, माइक और बैठने की व्यवस्था करें

  - उद्घाटन में स्वागत भाषण या प्रेरक उद्धरण प्रस्तुत करें

  - छात्रों को क्रम से मंच पर बुलाएँ और समय का पालन सुनिश्चित करें

- **परिणाम घोषणा और पुरस्कार वितरण**

  - विजेताओं के नाम घोषित करें

  - पुरस्कार, ट्रॉफी या प्रमाणपत्र प्रदान करें

  - सभी प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाणपत्र दें

## रोजगार के अवसर

- लेखक
- ब्लॉगिंग / कंटेंट राइटर
- रेडियो जॉकी / वॉयस ओवर आर्टिस्ट
- पत्रकारिता और मीडिया
- कहानीकार / बाल साहित्य लेखक
- क्रिएटिव राइटिंग ट्रेनर

माह : फरवरी

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम: नारा लेखन

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- रचनात्मक तरीके से अपनी बात कहना
- सामाजिक जागरूकता से जुड़े मुद्दों को समझना
- भाषा में सृजनात्मकता
- असरदार संदेश देना
- टीम में मिलकर काम करना (अगर समूह में हो)

## सीखने के परिणाम

- विभिन्न धर्मों और संस्कृतियों के प्रार्थना गीतों का महत्व समझना
- प्रार्थना गीतों के बोलों का सही उच्चारण और भावपूर्ण गायन सीखना
- भक्ति और श्रद्धा के भाव को व्यक्त करना
- समूह में सामंजस्यपूर्ण गायन करना
- प्रार्थना गीतों के माध्यम से मानसिक शांति और एकाग्रता प्राप्त करना
- धार्मिक और सांस्कृतिक एकता का अनुभव करना

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर या कार्ड शीट
- रंगीन पेन, स्केच पेन, ब्रश, रंग आदि
- टेप या चिपकाने का सामान
- विषयों की सूची (जैसे: सफाई, पर्यावरण, जल बचाओ, शिक्षा, नशा मुक्ति, बाल अधिकार आदि)
- नाम टैग
- मूल्यांकन शीट
- प्रदर्शनी के लिए जगह
- पुरस्कार या प्रमाण पत्र

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विषयों की सूची पहले से तैयार रखें
- बच्चों को छोटे, सरल और प्रेरणादायक नारे लिखने के लिए प्रोत्साहित करें
- भाषा की शुद्धता और संदेश की साफ़गोई पर ध्यान दें
- समय और सामग्री के सही इस्तेमाल में मदद करें
- प्रदर्शनी के लिए उपयुक्त स्थान तय करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- नारे छोटे, आसान और असरदार बनाएं
- विषय के अनुसार सोचें और रचनात्मक तरीके से पेश करें
- भाषा साफ़ और सही हो
- सजावट अच्छी हो, लेकिन संदेश सबसे अहम है
- अगर पूछा जाए तो अपने नारे का मतलब समझाएं

## गतिविधि की प्रक्रिया

- **योजना बनाना**

  - नारा लेखन का मुख्य उद्देश्य तय करें (जागरूकता, संवेदनशीलता, प्रेरणा)

  - बच्चों को पहले से विषयों के बारे में सोचने के लिए कहें

- **नारा लेखन का आयोजन**

  - बच्चों को अकेले या समूह में बाँटा जा सकता है

  - हर किसी को एक विषय या संदेश दिया जाए

  - नारे हिंदी या अंग्रेज़ी में हो सकते हैं, छोटे, असरदार और भावपूर्ण होने चाहिए

- **विषय का चयन करें**

  - कुछ लोकप्रिय विषय: पर्यावरण संरक्षण, नशा मुक्ति, बाल अधिकार, जल बचाओ बेटी बचाओ, स्वच्छ भारत, शिक्षा का अधिकार

- **विचार निर्माण और रचना**

  - बच्चों से विषय पर चर्चा कराएँ

- विषय से जुड़े शब्द, भाव और संदेश लिखवाएँ
- छोटे, प्रभावशाली और याद रहने योग्य वाक्य बनवाएँ

- *उदाहरण:*
  - *"हरियाली है जीवन का आधार, आओ करें पेड़-पौधों से प्यार!"*
  - *"पढ़ेगा इंडिया, तभी तो बढ़ेगा इंडिया!"*
  - *"नशा नहीं, शिक्षा चुनो!"*
- **नारा लेखन गतिविधि कराएं**

  - बच्चों को चार्ट पेपर या A4 शीट दें

  - रंगीन पेन, स्केच पेन, चित्र आदि से सजावट करने दें

  - नारे को बड़े, स्पष्ट और आकर्षक अक्षरों में लिखवाएँ
- **प्रदर्शन**

  - नारे वाले पोस्टर को कक्षा, प्रदर्शनी या दीवार-पत्रिका पर लगाएँ

  - विद्यालय रैली, जागरूकता दिवस या कार्यक्रमों में छात्रों से ये नारे बुलवाएँ

## रोजगार के अवसर

- **ग्राफिक डिजाइनर**
- **विज्ञापन के लिए नारे लिखने वाले**
- **सामाजिक जागरूकता अभियानों के लेखक**
- **पोस्टर या प्रचार सामग्री बनाने वाले**
- **प्रचारक या समाजसेवी**
- **डिजिटल मीडिया कंटेंट बनाने वाले**
- **सामाजिक या राजनीतिक अभियान विशेषज्ञ**

# माह : मार्च

## मैं हूँ विरासत हितैषी / संरक्षक

1. बिहार में वन्यजीव अभ्यारण एवं राष्ट्रीय उद्यानों के प्रति जागरूकता
2. आस-पास के पर्यटक स्थल का भ्रमण
3. बिहार दिवस पर विशेष कार्यक्रम
4. बिहार के प्रसिद्ध पुरातात्विक स्थलों के बारे में जानना एवं भ्रमण

माह : मार्च

# प्रथम शनिवार

## गतिविधि का नाम : बिहार में वन्य-जीव अभ्यारण एवं राष्ट्रीय उद्यानों के प्रति जागरूकता

**गतिविधि का प्रकार : इंडोर/आउटडोर**

**समय अवधि : 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- पर्यावरणीय जागरूकता
- शोध और प्रस्तुति कौशल
- समूह में कार्य करने की क्षमता
- संवाद और सूचना साझा करने की क्षमता
- दृश्य सामग्री का उपयोग
- सामाजिक जिम्मेदारी की भावना

## सीखने के परिणाम

- बिहार के प्रमुख राष्ट्रीय उद्यानों व अभयारण्यों की जानकारी प्राप्त करना
- वन्य जीवों एवं जैव विविधता संरक्षण के महत्व को समझना
- पर्यावरणीय मुद्दों पर संवाद स्थापित करना
- दृश्यात्मक व मौखिक प्रस्तुति कौशल का विकास
- स्थानीय संसाधनों की सराहना व संरक्षण के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना

## आवश्यक सामग्री

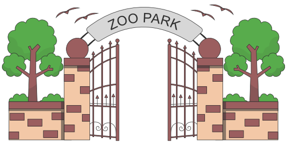
- बिहार का नक्शा
- चार्ट पेपर / पोस्टर शीट्स
- चित्र व तथ्य-संग्रह सामग्री
- रंगीन पेन, स्केच पेन, कैंची, गोंद
- प्रोजेक्टर (यदि उपलब्ध हो)
- नोटबुक व पेन

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- विद्यार्थियों को बताएं कि इस गतिविधि का उद्देश्य वन्य-जीवों के संरक्षण और राष्ट्रीय उद्यानों के महत्व को समझना है
- छात्रों को समूहों में बाँटें (4–5 छात्र प्रति समूह)
- प्रत्येक समूह को बिहार के किसी एक प्रमुख अभयारण्य/राष्ट्रीय उद्यान की जानकारी हेतु विषय दें:
- *उदाहरण:* वाल्मीकि राष्ट्रीय उद्यान, भीमबांध अभयारण्य, कावर झील पक्षी अभयारण्य, गौतम बुद्ध वन्य-जीव अभयारण्य, बरेला झील, आदि
- विद्यार्थी को आकर्षक पोस्टर बनाने के लिए प्रेरित करें जिसमें उस अभयारण्य/उद्यान का नाम, स्थान, प्रमुख वन्य जीव, जैव विविधता और संरक्षण का महत्व शामिल हो
- प्रत्येक समूह 3–4 मिनट में अपने पोस्टर या चार्ट के माध्यम से जानकारी साझा करवाएँ

## छात्रों के लिए निर्देश

- अपने समूह में सक्रिय रूप से भाग लें
- दिए गए उद्यान/अभयारण्य के बारे में जानकारी एकत्र करें
- पोस्टर या चार्ट को रचनात्मक रूप से बनाएं
- प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास से बोलें
- अन्य समूहों की बातें ध्यान से सुनें और प्रश्न पूछें




## आयोजन की प्रक्रिया

- **छात्रों का समूह गठन करें**

  - कक्षा के छात्रों को 4–5 सदस्यों के छोटे समूहों में बाँटें।
- **विषय वितरण करें**

  - प्रत्येक समूह को बिहार के किसी एक राष्ट्रीय उद्यान या अभयारण्य पर शोध का विषय दें

  *जैसे: वाल्मीकि टाइगर रिज़र्व, भीमबांध अभयारण्य, कावर पक्षी अभयारण्य, आदि*
- **शोध और सूचना एकत्र करना**

  - पुस्तक, इंटरनेट, नक्शा, या पहले से दी गई जानकारी का उपयोग कर प्रत्येक समूह को उनके विषय पर जानकारी एकत्र करने को कहें
- **पोस्टर / चार्ट / प्रस्तुति तैयार कराएं**

  - समूह मिलकर निम्नलिखित बिंदुओं को शामिल करते हुए चार्ट या पोस्टर बनाएँ:
    - नाम और स्थान, विशेष वन्य-जीव, जैव विविधता, संरक्षण के उपाय, रोचक तथ्य / नारे
- **प्रस्तुति अभ्यास और प्रदर्शन**

  - हर समूह अपनी एकत्रित जानकारी का 3–5 मिनट की प्रस्तुति दे।

- **शैक्षिक भ्रमण (Educational Field Visit)**

  - यदि संभव हो, छात्रों को स्थानीय वन्य-जीव स्थल या अभयारण्य (जैसे वाल्मीकि राष्ट्रीय उद्यान या पास का इको-सेंटर) पर शैक्षिक भ्रमण पर ले जाएँ

- **भ्रमण के दौरान:**

  - वन विभाग अधिकारी से संक्षिप्त व्याख्यान करवाएं
  - प्राकृतिक दृश्य, वन्य-जीवों का अवलोकन, संरक्षण तकनीकों को दिखाएं
  - छात्रों से डायरी लेखन, फोटो डॉक्यूमेंटेशन, या ऑन-स्पॉट स्केचिंग

- **वैकल्पिक**

  - स्थलों का वर्चुअल टूर, डॉक्युमेंट्री फिल्म, या इको-क्लब वेबिनार का आयोजन विकल्प रूप में किया जा सकता है।

## रोजगार के अवसर

- **वन्य-जीव संरक्षण विशेषज्ञ**
- **पर्यावरणीय शिक्षक**
- **इको-टूर गाइड**
- **शोधकर्ता/पारिस्थितिकीविद्**
- **वाइल्डलाइफ फोटोग्राफर**
- **NGO कार्यकर्ता (पर्यावरण क्षेत्र)**

# द्वितीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : आस-पास के पर्यटक स्थल का भ्रमण

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत के प्रति जागरूकता
- प्राकृतिक और ऐतिहासिक स्थलों की जानकारी
- सामाजिक और सांस्कृतिक संवेदनशीलता
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क और सहयोग
- विश्लेषण और निर्णय क्षमता
- स्थानीय पर्यटन के महत्व को समझना

## सीखने के परिणाम

- बिहार के प्रमुख पर्यटक स्थलों जैसे राजगीर, गया, नालंदा, पटना साहिब, शेर शाह सूरी का मकबरा आदि की जानकारी प्राप्त करना
- स्थानीय पर्यटन स्थलों के ऐतिहासिक, धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व को समझना
- पर्यटन स्थलों के संरक्षण और संवर्धन के लिए जागरूकता बढ़ाना
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- पर्यटन स्थलों के भ्रमण के माध्यम से अनुभव साझा करना और प्रस्तुति देना

## आवश्यक सामग्री

- पर्यटन स्थलों की जानकारी सामग्री (चित्र, मानचित्र, वीडियो)
- फोटो कैमरा या स्मार्टफोन
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- पर्यटन स्थल भ्रमण के लिए आवश्यक उपकरण (जैसे पानी, प्राथमिक चिकित्सा किट)
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को बिहार के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में जानकारी दें
- पर्यटन स्थलों के महत्व, इतिहास और सांस्कृतिक पहलुओं पर चर्चा कराएं
- छात्रों को समूहों में बांटकर भ्रमण की योजना बनाने और उसे क्रियान्वित करने के लिए प्रोत्साहित करें
- पर्यटन स्थल भ्रमण के दौरान पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण पर जोर दें
- छात्रों को भ्रमण के अनुभवों को फोटो, वीडियो या नोट्स के माध्यम से संकलित करने के लिए प्रेरित करें
- भ्रमण के बाद अनुभव साझा करने और प्रस्तुति देने के लिए अवसर प्रदान करें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार पर्यटक स्थलों के बारे में जानकारी प्राप्त करें
- समूह में मिलकर भ्रमण की योजना बनाएं और उसे सफलतापूर्वक पूरा करें
- पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत का सम्मान करें
- भ्रमण के दौरान नोट्स, फोटो और वीडियो बनाएं
- समूह के साथ सहयोग बनाए रखें
- भ्रमण के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **चर्चा**

  - बिहार के प्रमुख पर्यटक स्थलों की जानकारी दें

  - पर्यटन के महत्व और संरक्षण की आवश्यकता पर विचार-विमर्श करें
- **भ्रमण योजना**

  - पर्यटक स्थल चुनें और भ्रमण की रूपरेखा बनाएँ

  - सुरक्षा और आवश्यक सामग्री की तैयारी करें
- **भ्रमण**

  - स्थल का भ्रमण करवाएँ तथा पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत का अवलोकन करवाएँ

  - फोटो, वीडियो और नोट्स के माध्यम से अनुभव संकलित करें
- **प्रस्तुति**

  - भ्रमण के अनुभवों को समूह में साझा करें

  - फोटो, वीडियो और नोट्स के आधार पर प्रस्तुति देना

- **समीक्षा और चर्चा**
  - प्रस्तुतियों के बाद अनुभव और सीख पर विचार करें
  - सुधार के सुझाव देना और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
  - स्थानीय पर्यटन और संरक्षण के लिए आगे के कदमों पर चर्चा करें

## रोजगार के अवसर

- **पर्यटन गाइड**
- **संस्कृति और विरासत संरक्षण विशेषज्ञ**
- **पर्यावरण जागरूकता कार्यकर्ता**
- **फोटोग्राफर और वीडियोग्राफर**
- **शिक्षक और परामर्शदाता**
- **एनजीओ कार्यकर्ता (पर्यटन और संरक्षण क्षेत्र)**
- **इवेंट मैनेजर**

माह : मार्च

# तृतीय शनिवार

## गतिविधि का नाम : बिहार दिवस पर विशेष कार्यक्रम

**गतिविधि का प्रकार :** इंडोर/आउटडोर

**समय अवधि :** 1-2 घंटे

## विकसित होने वाले कौशल

- बिहार की सांस्कृतिक विरासत की समझ
- सामाजिक और सांस्कृतिक जागरूकता
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क और सहयोग
- विश्लेषण और निर्णय क्षमता
- स्थानीय इतिहास और परंपराओं के प्रति सम्मान

## सीखने के परिणाम

- बिहार दिवस के इतिहास और महत्व को समझना
- बिहार की सांस्कृतिक, धार्मिक और ऐतिहासिक धरोहरों की जानकारी प्राप्त करना
- राज्य के विकास और सांस्कृतिक पुनर्जागरण के विषय में जागरूक होना
- समूह में सहयोग और सामंजस्यपूर्ण कार्य करना सीखना
- बिहार दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रमों और प्रदर्शनी के माध्यम से ज्ञान बढ़ाना

बिहार

## आवश्यक सामग्री

- बिहार दिवस से संबंधित जानकारी सामग्री (चित्र, वीडियो, लेख)
- पोस्टर, मॉडल, स्लाइड्स बनाने के लिए कागज, रंग, मार्कर आदि
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- ऑडियो-वीडियो उपकरण (यदि उपलब्ध हो)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को बिहार दिवस के इतिहास, महत्व और थीम 'उन्नत बिहार, विकसित बिहार' से अवगत कराएं
- बिहार की प्रमुख सांस्कृतिक, धार्मिक और ऐतिहासिक धरोहरों जैसे महावीर मंदिर, नालंदा विश्वविद्यालय, महाबोधि मंदिर आदि के बारे में जानकारी दें
- छात्रों को समूहों में बांटकर पोस्टर, मॉडल, नाटक या स्लाइड शो बनाने के लिए प्रेरित करें
- बिहार दिवस के अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमों और प्रदर्शनी की जानकारी साझा करें
- छात्रों को संवाद और प्रस्तुति कौशल विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रस्तुतियों के बाद अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

# छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार बिहार दिवस के इतिहास और महत्व को समझें
- समूह में मिलकर पोस्टर, मॉडल, नाटक या स्लाइड शो की तैयारी करें
- बिहार की सांस्कृतिक विरासत और विकास के संदेश को स्पष्ट और प्रभावी रूप में प्रस्तुत करें
- सामूहिक रूप से कार्य करें और सहयोग बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें

## आयोजन की प्रक्रिया

- **चर्चा**

  - बिहार दिवस का इतिहास, महत्व और थीम की जानकारी दें

  - बिहार की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विरासत पर विचार-विमर्श करें
- **सामग्री निर्माण**

  - पोस्टर, मॉडल, स्लाइड शो बनवाएँ जिसमें बिहार की प्रमुख विरासत, धार्मिक स्थल, विकास कार्य दर्शाए जाएं
- **प्रस्तुति एवं प्रदर्शनी**

  - बनाई गई सामग्री से बिहार दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करवाएँ
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन**

  - बिहार के लोकनृत्यों, लोकगीतों तथा लोक कलाओं, चित्रकलाओं की प्रस्तुति कराएँ
- **विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन**

  - विभिन्न प्रतियोगिता जैसे- कविता लेखन, निबंध लेखन, पेंटिंग प्रतियोगिता, समूह नृत्य/गीत, एकल नृत्य/गीत का आयोजन कराएँ

- **पदाधिकारी को आमंत्रित करें**
  - क्षेत्रीय पदाधिकारी को सांस्कृतिक कार्यक्रम में आमंत्रित करें
- **पुरस्कार वितरण समारोह**
  - प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कार दें

## रोजगार के अवसर

- **संस्कृति और विरासत संरक्षण विशेषज्ञ**
- **पर्यटन गाइड**
- **शिक्षक और परामर्शदाता**
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजक**
- **एनजीओ कार्यकर्ता (संस्कृति और शिक्षा क्षेत्र)**
- **मीडिया और संचार विशेषज्ञ**

# चतुर्थ शनिवार

## गतिविधि का नाम : बिहार के प्रसिद्ध पुरातात्विक स्थलों के बारे में जानना एवं भ्रमण करना

**गतिविधि का प्रकार : आउटडोर**

**समय अवधि : प्रत्येक गतिविधि हेतु 1-2 घंटे**

## विकसित होने वाले कौशल

- पुरातत्व और इतिहास की समझ
- स्थानीय विरासत के संरक्षण के प्रति जागरूकता
- सामाजिक और सांस्कृतिक संवेदनशीलता
- संचार और प्रस्तुति कौशल
- टीम वर्क और सहयोग
- विश्लेषण और निर्णय क्षमता
- ऐतिहासिक स्थलों के महत्व को पहचानना

## सीखने के परिणाम

- बिहार के प्रमुख पुरातात्विक स्थलों जैसे नालंदा महाविहार के खंडहर, सोनभंडार गुफाएं, महाबोधि मंदिर, शेर-शाह सूरी का मकबरा, केसरिया स्तूप आदि की जानकारी प्राप्त करना
- प्राचीन भारतीय इतिहास और संस्कृति के महत्वपूर्ण पहलुओं को समझना
- स्थानीय पुरातात्विक स्थलों के संरक्षण और संवर्धन के लिए जागरूकता बढ़ाना
- पुरातात्विक स्थलों के माध्यम से ऐतिहासिक ज्ञान और सांस्कृतिक गौरव को प्रस्तुत करना

## आवश्यक सामग्री

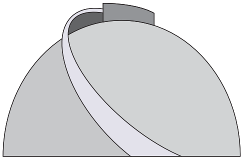
- बिहार के पुरातात्विक स्थलों की जानकारी सामग्री (चित्र, मानचित्र, वीडियो)
- पोस्टर, मॉडल, स्लाइड्स बनाने के लिए कागज, रंग, मार्कर आदि
- प्रस्तुति के लिए उपयुक्त स्थान
- लेखन सामग्री (नोटबुक, पेन)
- वीडियो या स्लाइड शो के लिए उपकरण (यदि उपलब्ध हो)

## शिक्षकों के लिए निर्देश

- छात्रों को बिहार के प्रमुख पुरातात्विक स्थलों के इतिहास और महत्व से अवगत कराएं
- स्थलों जैसे नालंदा संग्रहालय, सोनभंडार गुफाएं (राजगीर), महाबोधि मंदिर (बोधगया), शेर शाह सूरी का मकबरा (सासाराम), बराबर की गुफाएं (जहानाबाद), केसरिया स्तूप (पूर्वी चंपारण) आदि के बारे में जानकारी दें
- छात्रों को समूहों में बांटकर पोस्टर, मॉडल या स्लाइड शो बनाने के लिए प्रेरित करें
- पुरातत्व और इतिहास के विषय पर नाटक या प्रस्तुति कराएं
- छात्रों को संवाद और प्रस्तुति कौशल विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रस्तुतियों के बाद अनुभव साझा कराएं और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें
- गतिविधि की रिपोर्ट तैयार कर विद्यालय प्रशासन को प्रस्तुत करें

## छात्रों के लिए निर्देश

- शिक्षक के निर्देशानुसार पुरातात्विक स्थलों के बारे में जानकारी प्राप्त करें
- समूह में मिलकर पोस्टर, मॉडल या नाटक की तैयारी करें
- स्थलों के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व को स्पष्ट और प्रभावी रूप में प्रस्तुत करें
- सामूहिक रूप से कार्य करें और सहयोग बनाए रखें
- प्रस्तुति के बाद अपने अनुभव और विचार साझा करें



## आयोजन की प्रक्रिया

- **चर्चा**
  - बिहार के प्रमुख पर्यटक स्थलों की जानकारी देना
  - पर्यटन के महत्व और संरक्षण की आवश्यकता पर विचार-विमर्श करना
- **भ्रमण योजना**
  - पर्यटक स्थल चुनना और भ्रमण की रूपरेखा बनाना
  - सुरक्षा और आवश्यक सामग्री की तैयारी करना
- **भ्रमण**
  - स्थल का भ्रमण करना, पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत का अवलोकन करना
  - फोटो, वीडियो और नोट्स के माध्यम से अनुभव संकलित करना
- **प्रस्तुति**
  - भ्रमण के अनुभवों को समूह में साझा करना
  - फोटो, वीडियो और नोट्स के आधार पर प्रस्तुति देना

## रोजगार के अवसर

- पुरातत्वविद्
- संस्कृति संरक्षण विशेषज्ञ
- पर्यटन गाइड
- शिक्षक और परामर्शदाता
- म्यूजियम क्यूरेटर
- एनजीओ कार्यकर्ता (संस्कृति और विरासत संरक्षण क्षेत्र)
- फ्रीलांस इतिहासकार

# संदर्भ सूची

| क्रम संख्या | कार्यक्रम का नाम | लिंक | QR कोड |
|---|---|---|---|
| 1 | कला समेकित अधिगम | https://tinyurl.com/artintegratedlearning | |
| 2 | सुरक्षित शनिवार मार्गदर्शिका | https://tinyurl.com/Safesaturdaymodule | |
| 3 | सुरक्षित शनिवार बालप्रेरक प्रशिक्षण | https://tinyurl.com/safesaturdaybalprerak | |
| 4 | NCF 2005 | https://tinyurl.com/ncfhindi | |
| 5 | BCF 2008 | https://tinyurl.com/BCF2008 | |
| 6 | NCERT Bagless दिशानिर्देश | https://tinyurl.com/ncertbagless | |
| 7 | नई शिक्षा नीति 2020 | https://tinyurl.com/nep2020hindi1 | |
| 8 | NCERT कला पुस्तक वर्ग 3 | https://tinyurl.com/ncertart | |

# संदर्भ सूची

| क्रम संख्या | कार्यक्रम का नाम | लिंक | QR कोड |
|---|---|---|---|
| 9 | NCERT कला पुस्तक वर्ग 4 | https://tinyurl.com/ncertart4 | |
| 10 | NCERT कला पुस्तक वर्ग 6 | https://tinyurl.com/ncertart6 | |
| 11 | NCERT व्यावसायिक शिक्षा | https://tinyurl.com/ncertvocational | |
| 12 | मशाल | https://www.biharsportsmashaal.in/home | |
| 13 | SCERT बिहार ई-रिसोर्स | https://scert.bihar.gov.in/eresources | |
| 14 | बिहार स्किल डेवलपमेंट मिशन | https://skillmissionbihar.org/ | |

# बैगलेस

## सुरक्षित शनिवार

हर शनिवार रोचक नवाचार

राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद्, बिहार, पटना द्वारा विकसित